sunday magazine

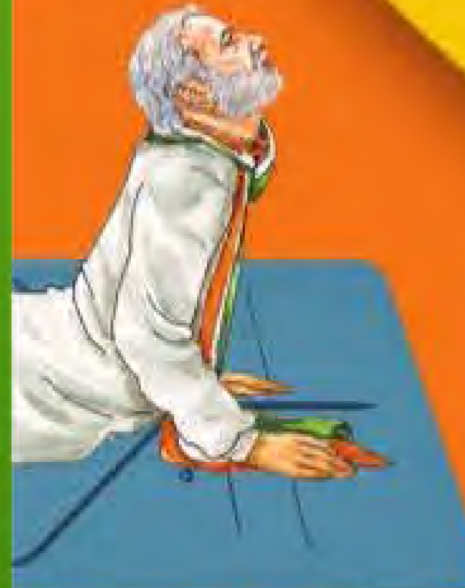
ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

18 జూన్ 2017





'మేక్ ఇన్ ఇండియా' వజ్రాసనం



'సర్జికల్ స్ట్రైక్' భుజంగాసనం



'రాజకీయ' కమలాసనం



నరేంద్ర యోగా

మోడల్ ఫిగర్!

ఫిల్మ్‌నగర్

హీరోయిన్లకు హిట్లే కొలమానాలు. ఆశ్చర్యంగా కృతిసనన్ మాత్రం సక్సెస్‌లు పెద్దగా లేకపోయినా సెలబ్రిటీగా పేరు తెచ్చుకుంది. మహేష్‌బాబు '1...నేనొక్కడినే'తో సినిమాల్లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన కృతికి ఇక్కడ చేదు అనుభవమే ఎదురైంది. అయితేనేం... అదే యేడాది 'హీరోపంతి'తో బాలీవుడ్‌లోకి కూడా అడుగుపెట్టి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. తాజా చిత్రం 'రాబ్తా'పై కృతిసనన్ కోటి ఆశలు పెట్టుకుంది. 'గాడ్‌ఫాదర్' లేకుండానే బాలీవుడ్‌లో పాగా వేసిన ఈ టాల్‌బ్యూటీ గురించి కొన్ని ఆసక్తికర విశేషాలివి...

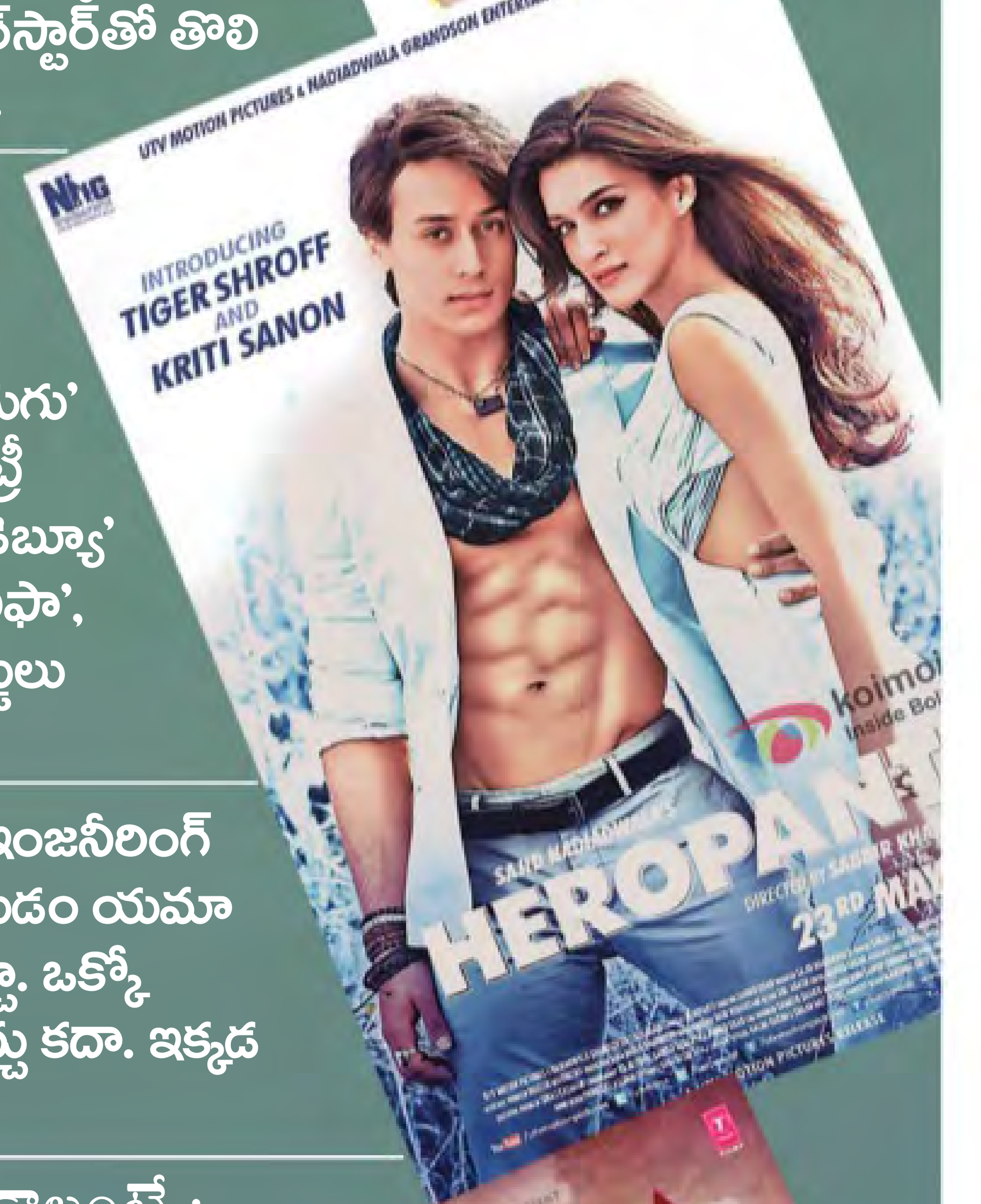


పుట్టి పెరిగింది : న్యూఢిల్లీకి చెందిన చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్ రాహుల్ సనన్, ఢిల్లీ యూనివర్సిటీలో అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ గీతా సనన్‌ల కూతురు. కృతికి ఒక చెల్లెలు (నూపుర్ సనన్) ఉంది.

చదివింది : ఇంజనీరింగ్ (ఈసీఈ)

మోడల్‌గా : కాలేజీలో ఉండగానే అందరూ 'మోడల్ ఫిగర్' అని తెగ పొగిడేయడంతో మోడలింగ్ వైపు వెళ్లింది. టైటాన్ వాచెస్, పారాచ్యూట్ ఆయిల్ వంటి పలు యాడ్స్‌లో మెరిసింది.

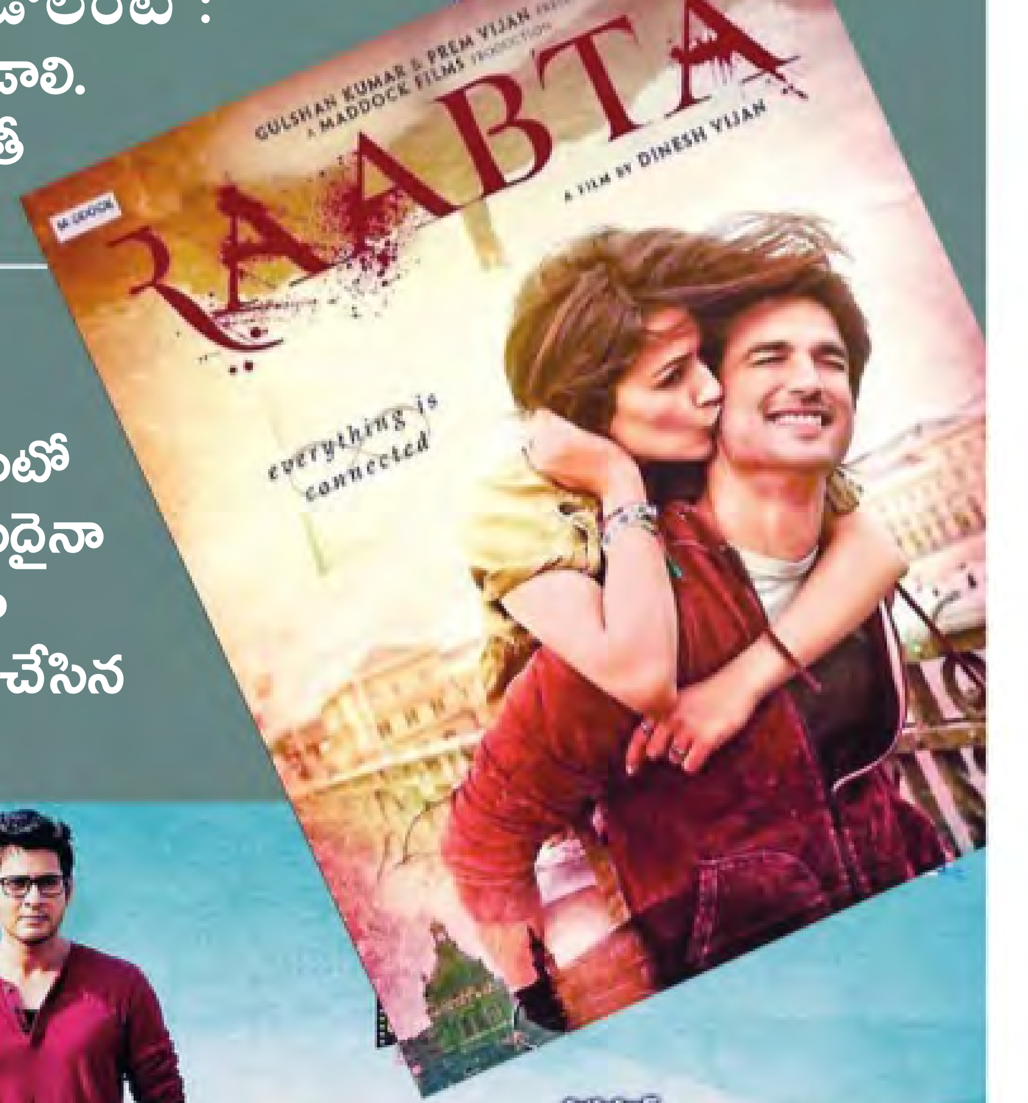
తొలి అవకాశం : ముంబయిలో మోడల్‌గా ఉన్న కృతికి హీరోయిన్‌గా తొలిఛాన్స్ ఇచ్చింది దర్శకుడు సుకుమార్. మహేష్‌బాబు వంటి సూపర్‌స్టార్‌తో తొలి అవకాశం రావడంతో ఎగిరి గంతేసింది.



బాలీవుడ్‌కు : అదే యేడాది జాకీష్రాఫ్ తనయుడు టైగర్ ష్రాఫ్‌ను వెండితెరకు పరిచయం చేస్తూ తీసిన 'హీరోపంతి' ('పరుగు' రీమేక్)తో బాలీవుడ్‌లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. తొలి సినిమాతో 'డెబ్యూ' హీరోయిన్‌గా 'ఫిల్మ్‌ఫేర్', 'ఐఫా', 'స్టార్‌గిల్డ్' సహా పలు అవార్డులు అందుకోవడం విశేషం.

డెస్క్ జాబ్ ఇష్టం లేదు : ఇంజనీరింగ్ చదివినప్పటికీ డెస్క్‌జాబ్ చేయడం యమా బోర్. అందుకే సినిమాల్లోకి వచ్చా. ఒక్కో సినిమాలో ఒక్కోలా కనిపించొచ్చు కదా. ఇక్కడ ప్రతీరోజూ ప్రత్యేకమే.

నా బాయ్‌ఫ్రెండ్ ఎలా ఉండాలంటే : తప్పకుండా నాకంటే పొడుగ్గా ఉండాలి. సెన్సాఫ్ హ్యూమర్‌తో పాటు నిజాయతీ కలిగి ఉండాలి.



అబ్బాయిల కామెంట్స్ గురించి : నేను అందంగా ఉన్నానని చాలా మంది కుర్రాళ్లు పొగడటం మామూలే. ' కృతి ఏంటో ఆమె ముఖం చూస్తేనే తెలిసిపోతుంది. ఏదైనా ముక్కుసూటిగా మాట్లాడుతుంది' అంటూ ఇటీవల హీరో సుశాంత్ సింగ్ రాజ్‌పుత్ చేసిన కామెంట్ నాకు చాలా నచ్చింది.



INSIDE



నరేంద్ర యోగా

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తీసుకున్న ప్రతి నిర్ణయమూ, చేపట్టిన ప్రతి కార్యక్రమమూ ఏదో ఒక యోగ భంగిమను పోలి ఉంటోంది. 7



అడివి శేష్

అమెరికాలో చదువుకున్న అడివి శేష్ సినిమాలపై మోజుతో టాలీవుడ్‌లో అడుగుపెట్టాడు. ఒక్కో మెట్టూ ఎక్కుతూ నటుడిగా, రచయితగా తన సత్తా చాటుకుంటున్నాడు. 12

మీ అభిప్రాయాలను పోస్టు ద్వారా **ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి**, రోడ్ నెం. 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్- 33కు, మెయిల్ ద్వారా sunday.aj@gmail.comకు పంపండి.



మిత్రవాక్యం

ఉలిక్కిపడతాం. ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతాం. శూన్యంలోకి చూస్తాం. ఎన్ననుకున్నా ఏం లాభం? జరగాల్సిందంతా జరిగిపోయి ఉంటుంది. కరగాల్సిన కాలమంతా కరిగిపోయి ఉంటుంది. ఓ ఏడాది కాలమో, ఓ ఆర్నెల్ల సమయమో, ఓ నెలరోజులో... వెనక్కి తిరిగి చూసుకున్నప్పుడు పిడికెడు అనుభూతులైనా లేకపోతే, గుప్పెడు జ్ఞాపకాలు సైతం కనిపించకపోతే ఆ కాలం వృథా అయినట్టే. ఆ ఐదారు నెలల్లో మీరు ఓ లక్షో పదిలక్షలో సంపాదిస్తే సంపాదించి ఉండవచ్చు. ఒకటో అరో ప్రమోషన్లూ సాధించి ఉండవచ్చు. ఆ లెక్కంతా ఎవరిక్కావాలి? జీవితాన్ని కొలవడానికి అనుభూతులూ, జ్ఞాపకాలే తూకం రాళ్లు. ప్రయాణాల్లో ఆ అనుభూతి లభిస్తుంది. ఏ ఆత్మీయుల ఇంటికో వెళ్లిన ప్రతిసారీ, ఏ మంచి పనికో పూనుకున్న ప్రతి సందర్భంలో మన ఖాతాల్లో ఎన్నోకొన్ని మంచి జ్ఞాపకాలు జమవుతూ ఉంటాయి. జీవితమంటే... ఆ మూటే! బస్సో క్యాబో ఎక్కాం, ఆఫీసుకెళ్లాం, పని ముగించుకున్నాం, ఇంటికొచ్చాం, మళ్లీ పొద్దున్నే ఆఫీసుకు... ఇలా గానుగెద్దులా బండి లాగిస్తూ ఉంటే మాత్రం... అంతకు మించిన సంక్షోభం ఉండదు. బతకడం కాదు, జీవించాలి. మనసారా జీవించాలి. ■



ప్రియమైన 'ఆంధ్రజ్యోతి'కి...

రేటింగ్ బాగుంది

'మీ రేటింగ్ ఎంత?' కవర్‌స్టోరీ ఆలోచింపజేసేదిగా ఉంది. ఒకప్పుడు ఏదైనా ఇంటర్వ్యూకి వెళ్తే 'ఎంసెట్‌లో నీ ర్యాంకు ఎంత?', 'డిగ్రీలో మార్కులు ఎన్ని?', 'పదో తరగతిలో ఏ గ్రేడు వచ్చింది?' వంటి ప్రశ్నలు ఎదురయ్యేవి. ఇప్పుడు వాటి గొడవ పోయి 'రేటింగుల' గోల మొదలైందేమో అనిపిస్తోంది. ఒకప్పుడు ఏదైనా వస్తువును కొని, వాడిన తర్వాత గానీ తెలిసేది కాదు... అది ఎలా ఉందో! రేటింగుల పుణ్యామా అని మెరుగైన వస్తు, సేవలను నిర్ణయించుకునేందుకు వీలవుతోంది. రాజకీయ నాయకులకు కూడా వారి పనితీరును బట్టి రేటింగ్ ఇచ్చే సౌలభ్యం ఉంటే బాగుణ్ను!

- ఎన్. లక్ష్మారెడ్డి, హైదరాబాద్

మంచి వాక్యం

'మంచిని మందిలో చెప్పాలి, చెడును చెవిలో చెప్పాలి' అని ఈ వారం 'మిత్రవాక్యం'లో చెప్పిన మాట మాకెంతో నచ్చింది. అందరూ తప్పక గుర్తుంచుకోవాల్సిన కొటేషన్ ఇది. ఎక్కడ ఏ మాట మాట్లాడాలో తెలియకనే చాలామంది సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు ఇబ్బందుల్లో పడుతున్నారనేది కాదనలేని నిజం.

- సుజాతరాజ్, ఈమెయిల్

శిథిలం కానిదేది!

'శిథిల కళాఖండం' కథ చాలా బాగుంది. 'మొద్దుబారిన మనిషి ఆలోచనలను తెరిపించే కళ్ళు కళకు మాత్రమే ఉంటాయి' అంటారు కొందరు కళాప్రియులు. కళకు శరీరం కూడా ఉంటే! తన శరీరాన్నే కాన్వాస్‌గా మార్చుకున్న యువకుడి జీవితంలో జరిగిన సంఘటనల సమాహారం ఆకట్టుకుంది.

- కృష్ణ, గీత, మల్లాపూర్

ఆమే గ్రామలక్ష్మి

నీళ్లు లేక, వ్యవసాయం గిట్టుబాటు కాక, ఉపాధి దొరకక వలసల దారి పట్టిన జనానికి, 'జలసంరక్షణ' ఆలోచనతో మళ్లీ జలకళను చూపించిన లక్ష్మీదేవమ్మ గురించి తెలుసుకుని ఎంతో సంతోషించాం. 'ఆమె వెనుకే ఊరంతా...' నడిచిందంటే తన ఆలోచన తమ ఆకలిని తీరుస్తుందన్న ఆశే కారణం. నిజంగా ఆమె లక్ష్మీదేవమ్మే!

- వరుణ్, వికారాబాద్

కో అంటే కొబ్బరి!

తలకు కొబ్బరినూనె పెట్టుకునేవారి సంఖ్య బాగా తగ్గిపోయింది, ఒంటికి మర్దనా చేసుకునేవారయితే అసలు కనిపించట్లేదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ట్రెండుకు తగ్గట్టుగా తనను తాను మార్చుకుని, ఎన్నో రకాల కొత్త ప్రొడక్ట్స్ రూపాలలో వస్తున్న 'కొబ్బరి మేకోవర్' గురించి తెలుసుకుని 'అబ్బో..!' అనకుండా ఉండలేకపోయాం.

- వసంత, మంజులత, హైదరాబాద్

ఆ రైతు కుటుంబం... కరువును గెలిచింది!

నాలుగేళ్ల క్రితం వరకూ ఆ పొలం నిండా రాళ్ల గుట్టలే దర్శనమిచ్చేవి. నీళ్లు లేక, కరెంట్ అందక కష్టాల నడుమ కునారిల్లిన సమయంలో ఒక ఆలోచనా బీజం ఆ రైతులో సరికొత్త ఆశలను చిగురింపజేసింది. ఆధునిక పద్ధతుల్లో సేంద్రియ సాగు ఆరంభించి, అనేక విజయాలను సొంతం చేసుకుని, పలువురికి ఆదర్శంగా నిలిచారు.

ఆ గ్రామంలో రైతులకు సేద్యం అంటేనే ఓ రకమైన భయం ఏర్పడింది. దీంతో కాడి దించేసి వలస కార్మికుల అవతారం ఎత్తారు. లేదంటే, మామిడి మొక్కలు నాటి చేయి దులుపుకున్నారు. వచ్చిన దిగుబడి చాలంటూ రాజీపడిపోయారు. భూగర్భ జలాలు అడుగంటిపోయిన పరిస్థితుల్లో ఎవరు మాత్రం ఏం చేయగలరు?

ఓ రైతు కుటుంబం మాత్రం- ఆ అవరోధాల్ని అధిగమించింది. శ్రీకాకుళం జిల్లా ఎచ్చెర్ల మండలం కొంగరాం గ్రామానికి చెందిన గోపిన రాంబాబు నాలుగేళ్ల క్రితం తన పొలంలో పచ్చని పైరును చూసేందుకు అష్టకష్టాలు పడ్డాడు. ఈ ప్రాంతంలో సాగునీటికి అనేక ఇబ్బందులున్నాయి. భూగర్భజలాలు కూడా అడుగంటిపోయాయి. బోర్ల తవ్వకానికి సుమారు 2 లక్షల రూపాయల వరకూ వెచ్చించి చేతులు కాల్చుకున్నాడు. 500 అడుగులు తవ్వినా నీరు పడని పరిస్థితి. నాలుగో ప్రయత్నం ఫలించి... కొద్దిగా నీళ్లు పడ్డాయి. ఆ కొద్దిపాటి జలవనరుల్నే సమర్థంగా ఉపయోగించు కోవాలని నిర్ణయించాడు. ఆధునిక పద్ధతుల్లో సేంద్రియ వ్యవసాయం చేయాలనుకున్నాడు. ఉద్యానవన అధికారుల సలహా మేరకు రాంబాబు తన ఇద్దరు కుమారులు నాగేంద్రకుమార్ బాబు, కృష్ణప్రసాద్‌లతో కలిసి పాలీహౌస్ (రక్షిత వ్యవసాయం)ను ఏర్పాటుచేశారు. అందుకు ప్రభుత్వం 50 శాతం రాయితీ ఇచ్చింది. ఎండ తీవ్రతకు పంట దెబ్బతినకుండా, అధిక వర్షాలకు పంట పాడవకుండా పాలీహౌస్ ఉపయోగపడుతుంది. 150 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచినా పాలీహౌస్‌కు ఎలాంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. ముందుగా పాలీహౌస్‌లో కాప్సికమ్‌ను సాగుచేసి ఈ ప్రాంతానికి కాప్సికమ్ పంటను పరిచయం చేశారు. ఆ తర్వాత కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పూలసాగు (ఫ్లోరీ కల్చర్)పై దృష్టిసారించి చక్కని ఫలితాలను రాబట్టారు.

బిందు సేద్యంతో...

కొద్దిపాటి నీటి సదుపాయాన్ని పొదుపుగా వినియోగించుకొనేందుకు బిందు సేద్యం వైపు మొగ్గుచూపారు రాంబాబు కుటుంబీకులు. 90 శాతం సబ్సిడీతో బిందు పరికరాల్ని 2.5 ఎకరాల్లో ఏర్పాటుచేసి పుచ్చకాయల సాగు ప్రారంభించారు. 70 రోజుల్లో పంట చేతికొచ్చే ఈ సాగు వల్ల ఆదాయం బాగుందని కృష్ణప్రసాద్ వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం బీరకాయలు, బెండకాయలు, గోరుచిక్కుడు తదితర కూరగాయల్ని సాగుచేస్తున్నారు. అంతర పంటలను వేస్తూ ఫలసాయాన్ని పొందుతున్నారు. రసాయన ఎరువుల జోలికి వెళ్లకుండా, పెంట గెత్తం, ఆవు మూత్రం, వివిధ కషాయాలను వినియోగిస్తూ సేంద్రియ సాగు చేయడంతో... ఈ పొలం నుంచి ఏ పంట మార్కెట్‌కు వెళ్లినా నిమిషాల్లోనే అమ్ముడుపోతోంది. చాలామంది పొలం దగ్గరకే వచ్చి కొనుగోళ్లు చేస్తుంటారు. విద్యుత్ ఇబ్బందులను అధిగమించేందుకు రాంబాబు తన వ్యవసాయ క్షేత్రంలో సౌరఫలకాలను ఏర్పాటు చేశారు. వీటిద్వారా పొలానికి అవసరమైన విద్యుత్ ఉత్పత్తి అవుతోంది. పరిస్థితులను తమకు అనుకూలంగా మలుచుకుని, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అంది పుచ్చుకుని, ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులను పాటించడం వల్లే 'లాభాల సాగు' చేస్తున్నామని చెబుతున్న రాంబాబు, అతడి కుమారులు చుట్టుపక్కల రైతులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. రాంబాబు కుటుంబం సాధించిన విజయం కరువు రైతులకు ఒక గెలుపు పాఠం. "ఉన్న వనరుల్ని ఉపయోగించుకుని, ఆధునిక టెక్నాలజీని అందిపుచ్చుకుంటే రైతుకు ఎదురే ఉండదు. ప్రభుత్వం ఇచ్చే సబ్సిడీలను కూడా వాడుకోవాలి" అంటారు స్థానిక వ్యవసాయ అధికారులు.

- ఉరిటి సూర్యప్రసాదరావు,
ఎచ్చెర్ల, శ్రీకాకుళం జిల్లా
ఫొటోలు : జోగారావు


గోపిన రాంబాబు

అమ్మలాంటి దైవం

గాయత్రీమాత అచ్చంగా అమ్మలాగా లాలించే దేవత. గాయత్రీ మంత్రమే ఆ అమ్మకు ప్రతిరూపం. గాయత్రీ మంత్రంలో ఒక్కొక్క అక్షరానికి ఒక్కొక్క శక్తి, ఒక్కొక్క అధిదేవీమూర్తి, ఒక్కొక్క తత్త్వము ఉంటాయి. ఇంతటి మహోన్నత దేవతాశక్తి నిధి కనుకనే గాయత్రీ మహా మంత్రానికి అంత పవిత్రత!

గాయత్రీ మాత ప్రస్తావన ఋగ్వేదంలో కనిపిస్తుంది. గాయత్రి అనే పదానికి లోకాలను రక్షించేది అని ఒక అర్థముంది. గయ, త్రాయతి అనే పదాల కలయికగా కూడా చెబుతారు. గయ అనే మాటకు ప్రాణం అనే అర్థముంది. త్రా అంటే రక్షించేది. ఇలా చూస్తే ప్రాణాలను రక్షించే మంత్రంగా కూడా పెద్దలు విశ్లేషిస్తున్నారు. తనను ఆశ్రయించిన భక్తులను తల్లిలా ఆదుకొనే దైవమే గాయత్రీదేవి.

ఈ అమ్మకు ఓ చక్కని రూపం ఉంది. వేదాలూ పురాణాలూ శాస్త్రాలలో ఆ రూప ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. దేవీ భాగవతంలో గాయత్రి రూపవర్ణన ఇలా ఉంది...

ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయైర్ముఖై స్త్రీక్షణై
ర్యుక్తా మిందు నిబద్ధ రత్నమకుటాం తత్త్వార్థవర్ణాత్మికామ్
గాయత్రీం వరదాభయాంకుశకశాః శుభ్రం కపాలం గదామ్
శంఖం చక్రమథారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే

గాయత్రీమాత ఎంతో సుందరంగా ఉంటుంది. అయిదు ముఖాలలో... ఒక్కొక్క ముఖం ఒక్కొక్క రంగుతో విరాజిల్లుతూ ఉంటుంది. మొదటి ముఖం ముత్యపు రంగులోనూ, రెండో ముఖం పగడపు రంగులోనూ, మూడో ముఖం బంగారపు రంగులోనూ, నాలుగో ముఖం నల్లగానూ, అయిదో ముఖం స్వచ్ఛమైన తెలుపు రంగులోనూ అలరారుతుంటాయి. ముఖాన మూడు కన్నులతో, నెలవంకతో రత్నకిరీటధారిణిగా వెలుగొందుతుంది. అభయ వరదముద్రలతో... అంకుశం, పాశం, శుభ్ర కపాలం, శంఖచక్రాలు, పద్మాలు ఆ తల్లి చేతులలో ఉంటాయి. గాయత్రీమాత అనుగ్రహానికి గాయత్రీ మహామంత్రం, గాయత్రీ కవచం, హృదయం, అష్టోత్తర, సహస్రనామావళి స్తోత్రాలున్నాయి. గాయత్రీ మంత్ర జపం వీలుపడని వారు కవచం, నామావళి, స్తోత్రాలను చదివినా చాలు. ఆ అమ్మ కటాక్షాన్ని పొందవచ్చు.

బ్రహ్మ ఇల్లాలు...

వేదమాత అయిన గాయత్రి బ్రహ్మకు ఇల్లాలు. గాయత్రి అనుగ్రహంతో ఉపాసకులు భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక సుఖ సమృద్ధులను పొందుతుంటారు. నిత్యం మూడు సంధ్యలలోనూ సంధ్యావందనం చేసేవారు మూడు విభిన్నమూర్తులలో ఉండే గాయత్రీమాతను ఆరాధిస్తుంటారు. ఆ అమ్మ ఉదయ సంధ్యవేళ ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచాయలు కలిగిన ముఖాలతో అలరారుతుంది. మధ్యాహ్న సంధ్యావందన సమయంలో సావిత్రి అనే పేరున దర్శనమిస్తుంది. అప్పుడాతల్లి తెల్లటి రంగులో యువతిగా కటాక్షిస్తుంది. మూడు కన్నులతో వరద అభయ ముద్రలతో, అక్షమాల, త్రిశూలం ధరించి ఉంటుంది. వృషభాన్ని అధిరోహించి యజుర్వేద సంహితారూపిణిగా కనిపిస్తుంది. అలాగే సాయం సంధ్యా సమయంలో వృద్ధ సరస్వతి రూపంలో ఉంటుంది. నల్లటి శరీర ఛాయతో, నల్లటి వస్త్రాలనూ శంఖ, చక్ర, గద, పద్మాలనూ ధరించి గరుడ వాహనాన్ని ఎక్కి కనిపిస్తుంది. రత్న ఆభరణాలతో రత్న కిరీటంతో గొప్పగా ప్రకాశిస్తుంటుంది. అప్పుడప్పుడూ పసుపుపచ్చని వస్త్రాలలో సచ్చిదానందరూపిణిగా, సామవేద స్వరూపిణిగా దర్శనమిస్తుంటుంది.

మంత్ర వైభవం

గాయత్రీ మంత్రానికి ఎంతో గొప్ప శక్తి ఉంది. ఈ మంత్రంలో ఇరవై నాలుగు అక్షరాలుంటాయి. ఒక్కొక్క అక్షరం అద్భుత శక్తి నిధి. ఈ ఇరవై నాలుగు అక్షరాలు ఉండే "ఓం భూర్భువస్సువః...." అనే మంత్రాన్ని శుద్ధ గాయత్రీ మహామంత్రమని అంటారు. వాల్మీకి మహర్షి గాయత్రీ మహామంత్రాన్ని రామాయణంలో నిక్షిప్తం చేశాడు. గాయత్రీ మంత్రంలోని ఇరవై నాలుగు అక్షరాలను, ఒక్కొక్క అక్షరాన్ని ఒక్కొక్క వెయ్యి శ్లోకాలలో నిక్షిప్తం చేస్తూ ఇరవై నాలుగు వేల శ్లోకాలతో రామాయణాన్ని రచించాడు. అంతేకాకుండా గాయత్రీ రామాయణం అనే పేరున ఇరవై నాలుగు శ్లోకాలతో ఒక రచన చేశాడు. గాయత్రీ మంత్రంలో ఉన్న ఇరవై నాలుగు అక్షరాలు ఇరవై నాలుగు శ్లోకాల ప్రారంభంలో ఉంటాయి. ఇరవై నాలుగువేల శ్లోకాలతో ఉన్న రామాయణాన్ని చదివే శక్తిలేని వారు గాయత్రీ రామాయణాన్ని చదివినా సంపూర్ణ రామాయణం పారాయణ చేసిన ఫలమే దక్కుతుందని ఫలశ్రుతి వివరిస్తుంది.

గాయత్రీ మంత్ర జపం వల్ల ఆయువు, వర్చస్సు, లక్ష్మీకటాక్షం ప్రాప్తిస్తాయనీ సంతాన ధనధాన్య సమృద్ధి కలుగుతుందనీ ఇది సర్వసంపదలను ఇచ్చే మహామంత్రమనీ మరీచి మహర్షి వివరించి చెప్పాడు. ఈ దివ్య మంత్రాన్ని నిత్య దీక్షతో అనుష్ఠించిన కారణంగానే గౌతమ మహర్షికి గొప్ప శక్తులు కలిగాయి. ఒకసారి భూలోకమంతటా పన్నెండు సంవత్సరాల పాటు కరువు కాటకాలు సంభవించాయి. కానీ గౌతమ మహర్షి చేసిన నిరంతర గాయత్రీ జపం వల్ల ఆయన ఆశ్రమ ప్రాంతం మాత్రం సుభిక్షంగా సస్యశ్యామలంగా ఉంది, అలా గాయత్రీ మంత్ర జపంతో లబ్ధిపొందుతున్నవారు ఆనాడే కాదు ఈనాడూ ఉన్నారు.

- శ్రీమల్లి, 98485 43520



రాత్రంతా పిల్లలు మెలకువతో ఉంటే...?





మేడమ్ నమస్తే... ఆరు నెలల క్రితం నేనొక మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చాను. సాధారణంగా పసిపిల్లలు పగలూ, రాత్రీ అనే తేడా లేకుండా చాలాసేపు నిద్రపోతారు. కానీ నా బిడ్డ మాత్రం రాత్రి అస్సలు నిద్రపోవట్లేదు. వాడిని నిద్ర పుచ్చడం మాట దేవుడెరుగు... నాకు రాత్రంతా నిద్ర కరవవుతోంది. బాబు హాయిగా నిద్రపోవాలంటే ఏం చేయాలి?

- రాగసుధ, విజయవాడ

పసిపిల్లలు రాత్రంతా నిద్రపోతారనేది వాస్తవం కాదు. రకరకాల ఆటంకాలతో నెమ్మదిగా నిద్రకు ఉపక్రమిస్తారు. సాధారణంగా పిల్లలు నిద్రపోతేనే, తల్లులకు నిద్ర ఉంటుంది కాబట్టి మీ బాధ నాకు అర్థమైంది. దీనికి ఒక్కటే మార్గం. పిల్లల పగటి నిద్రను తగ్గిస్తే, ఆటోమేటిగ్గా రాత్రి నిద్రపోతారు. ఇది ఒక విధంగా సున్నితమైన 'స్లీప్‌సైకిల్'. ఉదాహరణకు పిల్లాడు రోజంతా నాలుగు గంటలు నిద్రపోతే, దాన్ని మీరు నెమ్మదిగా ఒక వారంలో మూడున్నర గంటలకు (అంటే వారానికి అరగంట మాత్రమే) తగ్గించాలి. మొదటి వారం అరగంట తగ్గితే రెండో వారం గంట తగ్గించాలి. మూడోవారం గంటన్నర తగ్గించాలి. ఇలా చేయాలంటే రకరకాల యాక్టివిటీస్‌తో రోజంతా పిల్లాడ్ని బిజీగా ఉంచాలి. దాంతో రాత్రి పూట ఎక్కువసేపు నిద్రపోతారు. ఆరునెలల పిల్లాడు తప్పకుండా అటూ ఇటూ కదులుతూ ఉంటాడు కాబట్టి, యాక్టివిటీస్‌తో బిజీగా ఉంచడం సులువే. కొన్ని నెలల పాటు వారికి ఈ స్లీప్‌సైకిల్ విధానాన్ని అలవాటు చేయాలి. అప్పుడు తల్లీబిడ్డ హాయిగా రాత్రిపూట నిద్రపోతారు.

మేడమ్... నా భర్త, నేనూ ఇద్దరం ఉద్యోగస్థులమే. రోజంతా మా ఆఫీసు పనులతో బిజీగా ఉంటాం. ఇంటికొచ్చిన తర్వాత కూడా రకరకాల పనులతోనే సరిపోతోంది. మమ్మల్ని చూసి కొంతకాలంగా పిల్లలు కూడా వారి వారి పనులతో బిజీగా ఉంటున్నారు. నేను వారికోసం సమయం కేటాయించాలంటే ఎట్లా?

- రజనీ, కొత్తగూడెం

సాధారణంగా వర్కింగ్ పేరెంట్స్ బాధలేంటో నాకు తెలుసు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో కనీసం వీకెండ్స్‌లో లేదా రాత్రి పూట డిన్నర్ చేసేప్పుడు తప్పకుండా పిల్లల కోసం కొంత సమయాన్ని తల్లిదండ్రులు వెచ్చించాలి. అలాగే వారితో ఎంతసేపు గడిపామనేదానికన్నా ఎంత క్వాలిటీ సమయం వెచ్చించామనేది ముఖ్యం. చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో గడిపే కాస్త సమయాన్ని కూడా వారి చదువుల గురించే అడిగి ఆందోళన చెందుతుంటారు. అలా కాకుండా పిల్లలతో మిగతా విషయాలు... అంటే ఆటల గురించీ, ఫ్రెండ్స్ గురించీ కూడా చర్చించాలి. ఔట్‌డోర్ గేమ్స్‌కు సమయం లేకపోతే కనీసం ఇండోర్ గేమ్స్ ఆడుతూ తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు చక్కని జ్ఞాపకాలను అందించే ప్రయత్నం చేయాలి. సాధ్యమైనంత మేరకు పిల్లలతో సమయాన్ని గడిపితే వారు కూడా భరోసాగా ఫీలవుతారు. చదువు అనేది పిల్లల ఎదుగుదలలో ఒక భాగం మాత్రమే అనే విషయాన్ని అందరూ గుర్తుంచుకోవాలి. పిల్లలతో గడిపేందుకు మీకు అంతగా సమయం దొరక్కపోతే కనీసం వారిని ట్యూషన్ లేదా కాలేజీకి తీసుకెళ్లి తీసుకురావడానికైనా ప్రయత్నించండి. ఆ కొద్దిపాటి సమయం కూడా పిల్లలకు మీరు వారి పట్ల శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారనే భావనను కలిగిస్తుంది. ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలు కూడా వారి జీవితంలో పెద్ద మార్పును తీసుకొస్తాయి. ముఖ్యంగా ఎదుగుతున్న పిల్లలు మీకు సమయం ఇవ్వకున్నా, ఆ సమయాన్ని మీరే తీసుకుని వారి ఎదుగుదలకు సహకారం అందించాలి.



మా ఇంట్లో ఏదైనా ఫంక్షన్ జరిగినా, ఇంటికి స్నేహితులు వచ్చినా అప్పుడప్పుడు డ్రింక్ చేస్తుంటాను. ఇంట్లో భార్యా పిల్లలు అటూ ఇటూ తిరుగుతూనే ఉంటారు. పిల్లల ముందు డ్రింక్ చేయడం వల్ల అది వారిపై ఏమైనా ప్రభావం చూపుతుందా అనే అనుమానం కూడా కలుగుతోంది. అయితే ఎప్పుడో ఒకసారి తాగితే తప్పేముందని సరిపుచ్చుకుంటాను. నేను చేస్తున్నది తప్పంటారా?

- రవిశంకర్, ఒంగోలు

మద్యపానం ఆరోగ్యానికి హానికరం అనే విషయాన్ని ముందుగా మీరు గుర్తించాలి. 'డ్రింక్ తీసుకునేప్పుడు పిల్లలుంటే ఏమవుతుందిలే' అనే భావనతో చాలామంది పేరెంట్స్ తేలిగ్గా తీసుకుంటారు కానీ, పిల్లలు ఎదుగుతున్న కొద్దీ ఆ ప్రభావం వారిపై కచ్చితంగా ఉంటుందని చెప్పొచ్చు. తమ ముందు పేరెంట్స్ డ్రింక్ చేస్తే సహజంగానే మద్యపానం తప్పనే భావన పిల్లలకు కలుగదు. ముఖ్యంగా టీనేజ్‌లో ఉన్న పిల్లలు పేరెంట్స్‌ను గమనించి, అదే పని తామూ చేయాలనుకుంటారు. అలాంటప్పుడు వారికి నీతులు చెప్పాలని చూస్తే, 'మీరు తాగుతున్నారు కదా' అని ఎదురు ప్రశ్నిస్తే పేరెంట్స్ దగ్గర సమాధానం ఉండదు. తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు రోల్‌మోడల్‌గా ఉండాలనుకుంటే ముందు తమ బలహీనతలను జయించాలి.



సుజాతా రాజమణి
కన్సల్టెంట్ సైకోథెరపిస్ట్,
కిమ్స్ హాస్పిటల్

మీ పిల్లల ప్రవర్తనకు సంబంధించి ఏమైనా ప్రశ్నలుంటే మాకు పోస్ట్‌లో గానీ, మెయిల్‌లో గాని పంపవచ్చు.
అడ్రస్ : ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి, రోడ్ నెం. 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్- 33, మెయిల్ ఐడి : sunday.aj@gmail.com

నరేంద్ర యోగా!

కవర్ స్టోరీ

ప్రధాని నరేంద్రమోదీ... నిటారుగా నిలబడితే తాడాసనం వేస్తున్నట్టు ఉంటుంది, పొందికగా కూర్చుంటే పద్మాసనంలో ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది. దీర్ఘాలోచన ధ్యానముద్రను తలపిస్తుంది. ఆయన ఇండియా గేట్ ముందు సాధన ప్రారంభిస్తే దిల్లీ మహానగరమే ఓ యోగా కేంద్రం అవుతుంది. 'మన్ కీ బాత్'లో ఓ చిన్న పిలుపునిచ్చినా, దేశమంతా నమస్కార ముద్రలోకి వచ్చేస్తుంది.

ఆ అమెరికన్ జర్నలిస్టు అమ్మాయికి మోదీ భారతదేశ ప్రధానమంత్రి అన్న సంగతి తెలుసు కాబట్టి సరిపోయింది. 'మీకు ట్విట్టర్ అకౌంట్ ఉందా?' అని మాత్రమే ప్రశ్నించి, తన అజ్ఞానాన్ని బయటపెట్టుకుంది. బొత్తిగా పూర్వాపరాలు తెలియక పోయి ఉంటే, 'మీరు యోగా గురువా?' అని కూడా అడిగేది. ఆ ప్రశ్నే ఎదురైతే, మోదీ అవుననే జవాబు చెప్పేవారేమో. నిజానికి, ప్రధానిలో ఓ యోగాచార్యుడూ ఉన్నాడు. అభివృద్ధి అనే శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టడం ఎలాగో పాలన యంత్రాంగానికి ఆయన అనునిత్యం బోధిస్తూనే ఉంటారు. మోదీ ఆలోచనల్లో, నిర్ణయాల్లో, వ్యూహాల్లో అచ్చమైన యోగ 'ముద్ర' కనిపిస్తుంది. ప్రతి కార్యక్రమమూ ఏదో ఓ ఆసనాన్ని గుర్తుకు తెస్తుంది.

(జూన్ 21 - అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం)



'నోట్లరద్దు' శీర్షాసనం

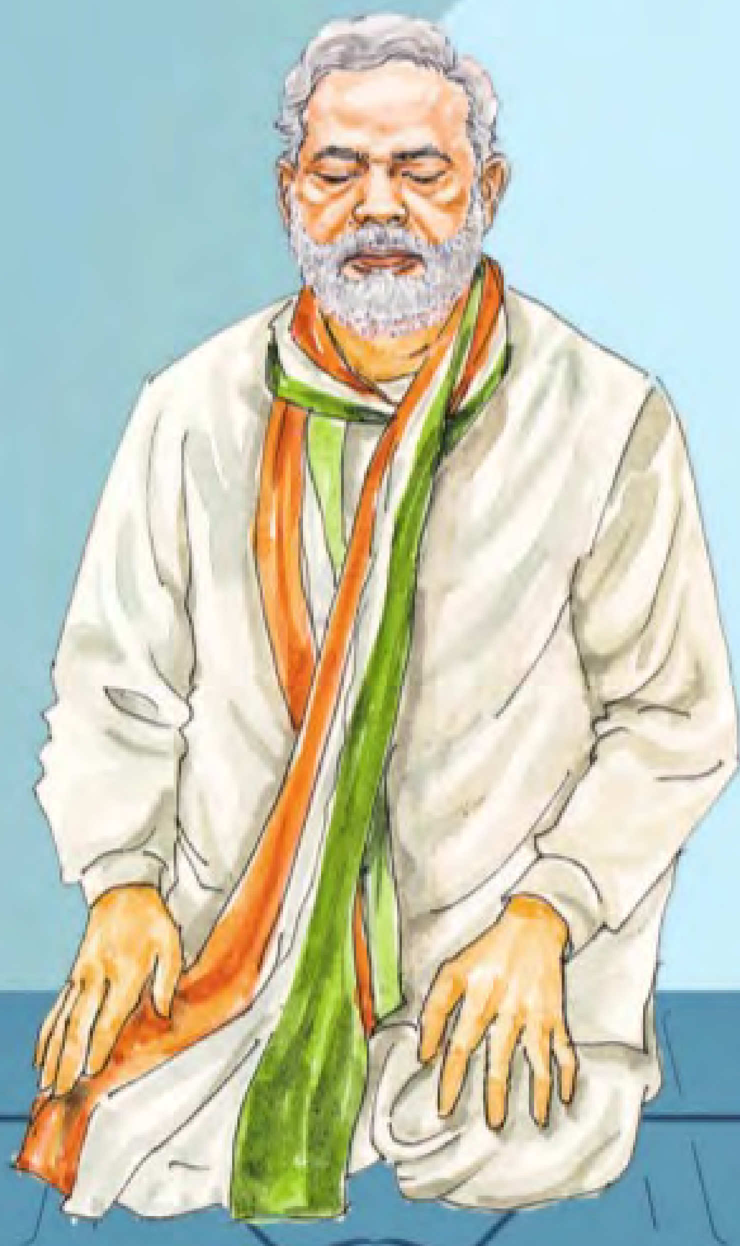
శీర్షాసనంలో... తలను నేల మీద ఆనించి, కాళ్లను పైకెత్తుతారు. దీనివల్ల రోగ నిరోధకశక్తి పెరుగుతుందనీ, రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుందనీ నిపుణులు చెబుతారు. అయితే ఒక షరతు. శరీర వ్యవస్థ మీద పూర్తి పట్టు వచ్చాకే శీర్షాసనానికి ప్రయత్నించాలి. ఆసనం వేయడానికి ముందు కూడా, తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. కింద మెత్తని తువ్వాలు లాంటిదేదో పరుచుకోవాలి. ఎక్కడ తేడా వచ్చినా అంబులెన్సును పిలవాల్సిందే.

ఐదొందలూ, వేయి రూపాయల నోట్లను ఉన్నపళంగా రద్దు చేస్తూ మోదీ సర్కారు తీసుకున్న నిర్ణయంతో... భారతీయుల బతుకు బలవంతపు శీర్షాసనం అయిపోయింది. ఆ రెండుమూడు నెలలూ సామాన్యుడు కాసిన్ని నోట్ల కాగితాల కోసం తలకిందా కాళ్లపైనా పెట్టి తపస్సు చేశాడు. అయినా కరెన్సీ లక్ష్మి కరుణించలేదు. 'ఏటీఎమ్ ఈజ్ నాట్ వర్కింగ్' అంటూ నిర్దయగా జవాబిచ్చింది. నిటారుగా నిలబడటానికే సత్తువ లేని బక్కపల్చ మనిషిని పట్టుకుని, 'నువ్వు చచ్చినట్టు శీర్షాసనం వేయాల్సిందే' అని బలవంత పెడితే, ఏం చేస్తాడు పాపం! ఆ 'ఆర్థిక విన్యాసా'లతో తల బొప్పికట్టిపోయింది. ప్రధాని నిర్ణయాన్ని ఎవరూ తప్పుపట్టలేరు. కాకపోతే, కాస్తంత ముందస్తు సాధనా, సన్నద్ధతా జరిగి ఉంటే... సామాన్యుడు ధైర్యంగా బరిలోకి దూకేవాడు.

శీర్షాసనంలోని గొప్పదనం ఏమిటంటే... సాధన ఓ కొలిక్కి వచ్చేదాకా కాస్త ఇబ్బందిగా అనిపించినా, తర్వాతర్వాత చాలా మంచిచేస్తుంది. నోట్ల రద్దు నిర్ణయం కూడా... దీర్ఘకాలంలో దేశానికి ఉపయోగపడేదే. ఆ సానుకూల ప్రభావాలు ఇప్పుడిప్పుడే కనిపిస్తున్నాయి. ఖజానాకు ఆదాయం పెరుగుతోంది. ఆదాయపన్ను పరిధిలోకి కొన్ని కోట్లమంది కొత్తగా వచ్చి చేరుతున్నారు.



'మేక్ ఇన్ ఇండియా' వజ్రాసనం



వజ్రాసనంతో శరీరం వజ్రంలా దృఢంగా తయారవుతుంది. కండరాలు బలపడతాయి. శ్వాస మెరుగుపడుతుంది. రక్తప్రసరణ చక్కగా జరుగుతుంది. చిన్నాచితకా సమస్యలు వచ్చినా, శరీర వ్యవస్థ తనుకు తానే మరమ్మతులు చేసుకుంటుంది. వైద్యుడి దర్శనానికి గంటలకొద్దీ ఎదురుచూడాల్సిన అవసరం ఉండదు. మందుల షాపువాళ్లకు వందలకు వందలు ముడుపు సమర్పించుకోవాల్సిన ఇబ్బందీ రాదు. మొత్తంగా, శరీరం స్వయం సమృద్ధం అవుతుంది.

మనిషికి వజ్రాసనం లాంటిదే, దేశానికి 'మేక్ ఇన్ ఇండియా'. మనకు అవసరమైన ఉత్పత్తుల్ని మనమే తయారు చేసుకుంటే, మరెవరికో విదేశీ మారక ద్రవ్యాన్ని కప్పంలా చెల్లించాల్సిన దుస్థితి ఉండదు. ఆ స్వయంసమృద్ధితో ఆర్థిక వ్యవస్థా బలపడుతుంది. వజ్రాసనంతో ఆకలి అధికం అవుతుంది, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. సాధకుడు చాలా చురుగ్గా తయారవుతాడు. 'మేక్ ఇన్ ఇండియా' ఫలితాలూ దాదాపుగా ఇలాంటివే. పారిశ్రామిక రంగం కొత్త పుంతలు తొక్కుతుంది. ప్రపంచంతో పోటీ పడాలన్న ఆకాంక్ష మొదలవుతుంది. తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటూ కేరళ, గుజరాత్‌లలో స్టార్టప్ కల్చర్ బాగా ఊపందుకుంది. యోగః కర్మసు కౌశలం. నువ్వు చేస్తున్న పనిలో కౌశలాన్ని పెంచుకోవడమే యోగా. మోదీ 'స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ ప్రోగ్రామ్' లక్ష్యమూ అదే. ఇటీవల చాలా 'స్టార్టప్స్' బుడగలు పగిలిపోతున్నాయి. కొన్ని మూతపడితే, ఇంకొన్నింటిని దిగ్గజాలనే పెద్ద చేపలు మింగేస్తున్నాయి.

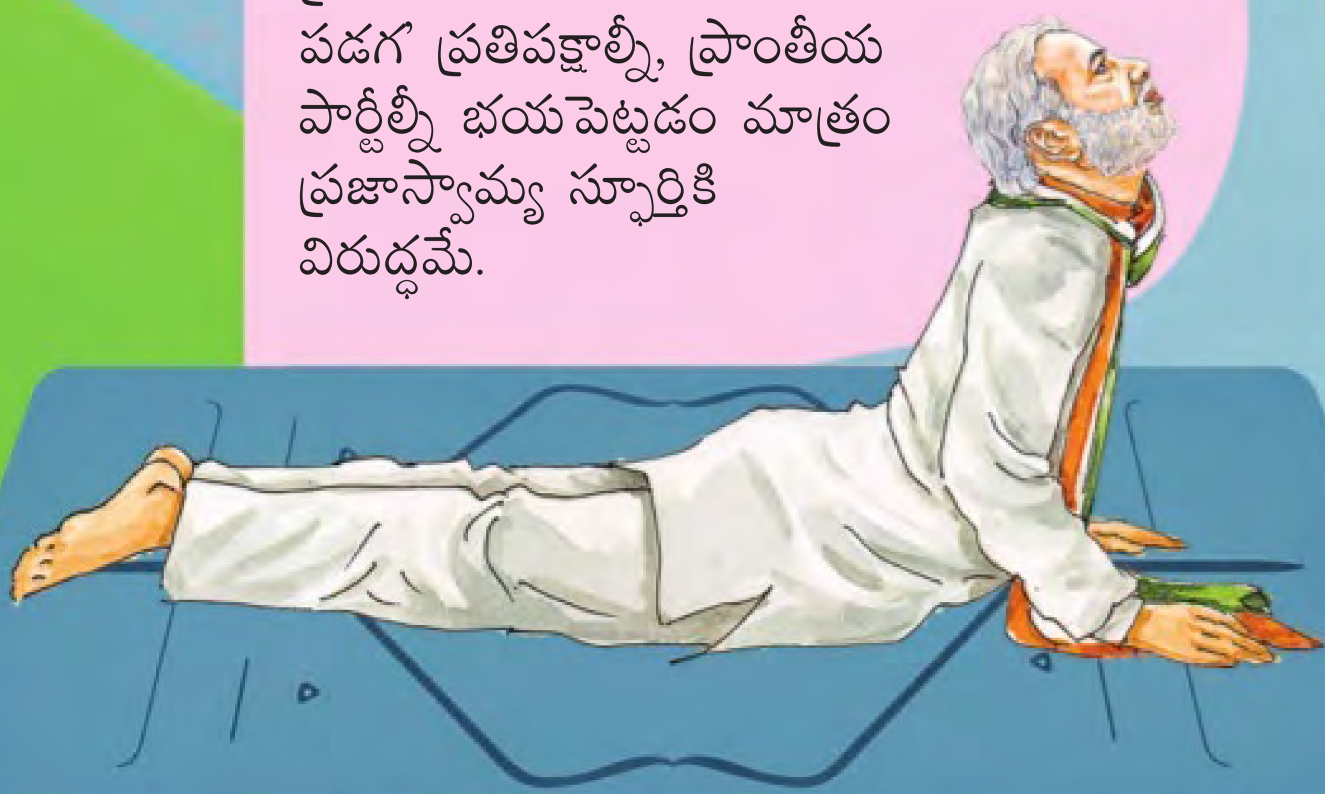
మోదీజీ కాస్త గమనించండి!

'సర్జికల్‌స్ట్రైక్స్' భుజంగాసనం

భుజంగాసనంలో సాధకుడు పడగవిప్పిన నాగుపాములా కనిపిస్తాడు. అందుకే ఆ ఆసనానికా పేరు. నడుం నొప్పి, మెడ నొప్పి తదితర సమస్యలు ఉన్నవారికి భుజంగాసనంతో చక్కని ఉపశమనం లభిస్తుందని యోగాచార్యులు చెబుతారు.

'సర్జికల్ స్ట్రైక్స్' సమయంలో నరేంద్ర మోదీ భుజంగాసనంలోని యోగసాధకుడిని తలపించారు. పాకిస్థాన్ అనే ముంగిస దుందుడుకు చర్యలకు అడ్డుకట్ట వేయడానికి వేయిపడగల నాగేంద్రుడి అవతారం ఎత్తారు. ఆ దూకుడుకు జాతి మొత్తం జేజేలు పలికింది.

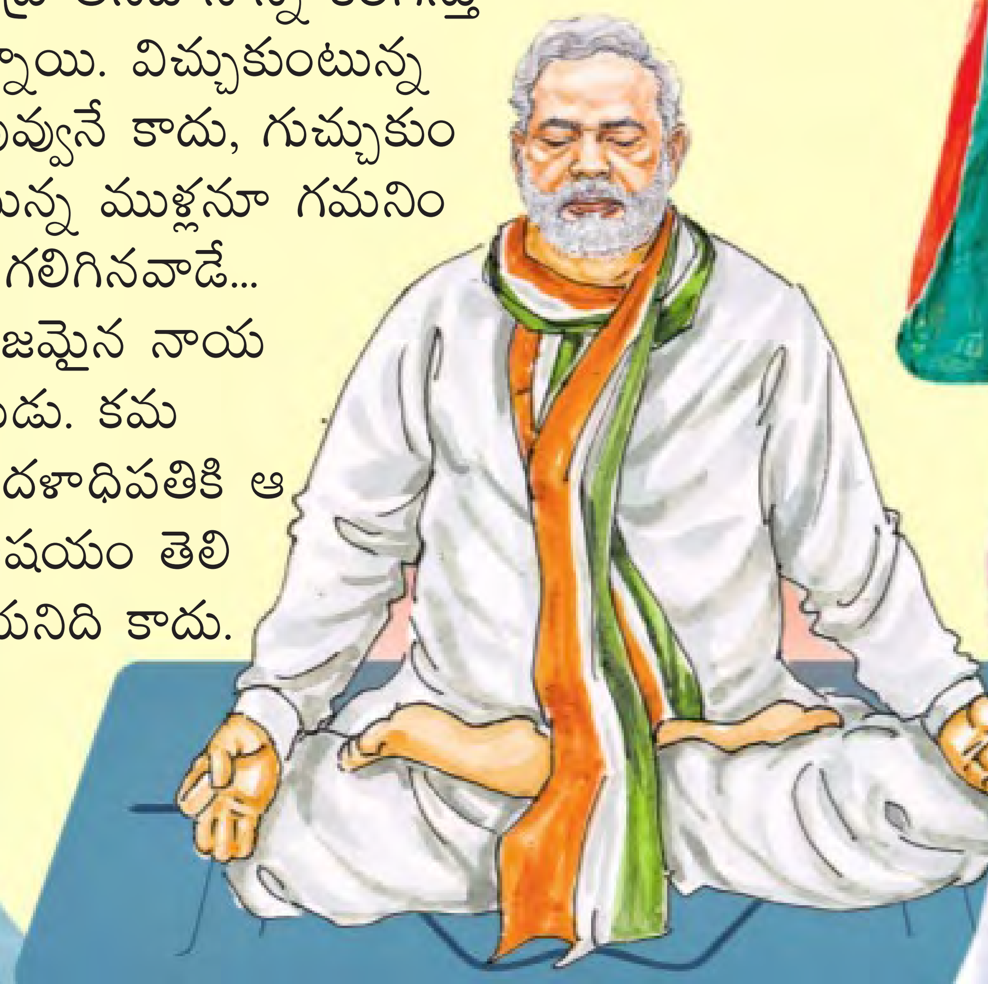
మునుపటి ప్రధానితో పోలిస్తే, మోదీ కాస్త భీకరంగానే బుసలుకొట్టినా, అంతిమంగా సాధించిందేం లేదు. సరిహద్దు అవతల నుంచీ జరగాల్సిన కుట్రలన్నీ జరుగుతూనే ఉన్నాయి. కశ్మీర్ పరిస్థితి మరింత ఘోరంగా తయారైంది. సంక్షోభాన్ని అదుపులో పెట్టడానికి భుజంగాసనం ఒక్కటే సరిపోదేమో. 'దండాసనాన్నీ' 'చతురంగ దండాసనాన్నీ' కూడా ప్రయోగించాలేమో. ఆ 'పాము పడగ' ప్రతిపక్షాల్నీ, ప్రాంతీయ పార్టీల్నీ భయపెట్టడం మాత్రం ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధమే.



'రాజకీయ' కమలాసనం

విచ్చుకున్న పుష్పాన్ని పోలి ఉంటుంది.... కమలాసనం. ఈ ఆసనాన్ని సాధన చేస్తే ఆయుః ప్రమాణం పెరుగుతుందంటారు. మరో ప్రయోజనమూ ఉంది. నిత్య సాధనతో మనిషి నిటారుగా కనిపిస్తాడు. ఆ నిటారుదనం కారణంగా ఆత్మవిశ్వాసం ఇనుమడిస్తుంది.

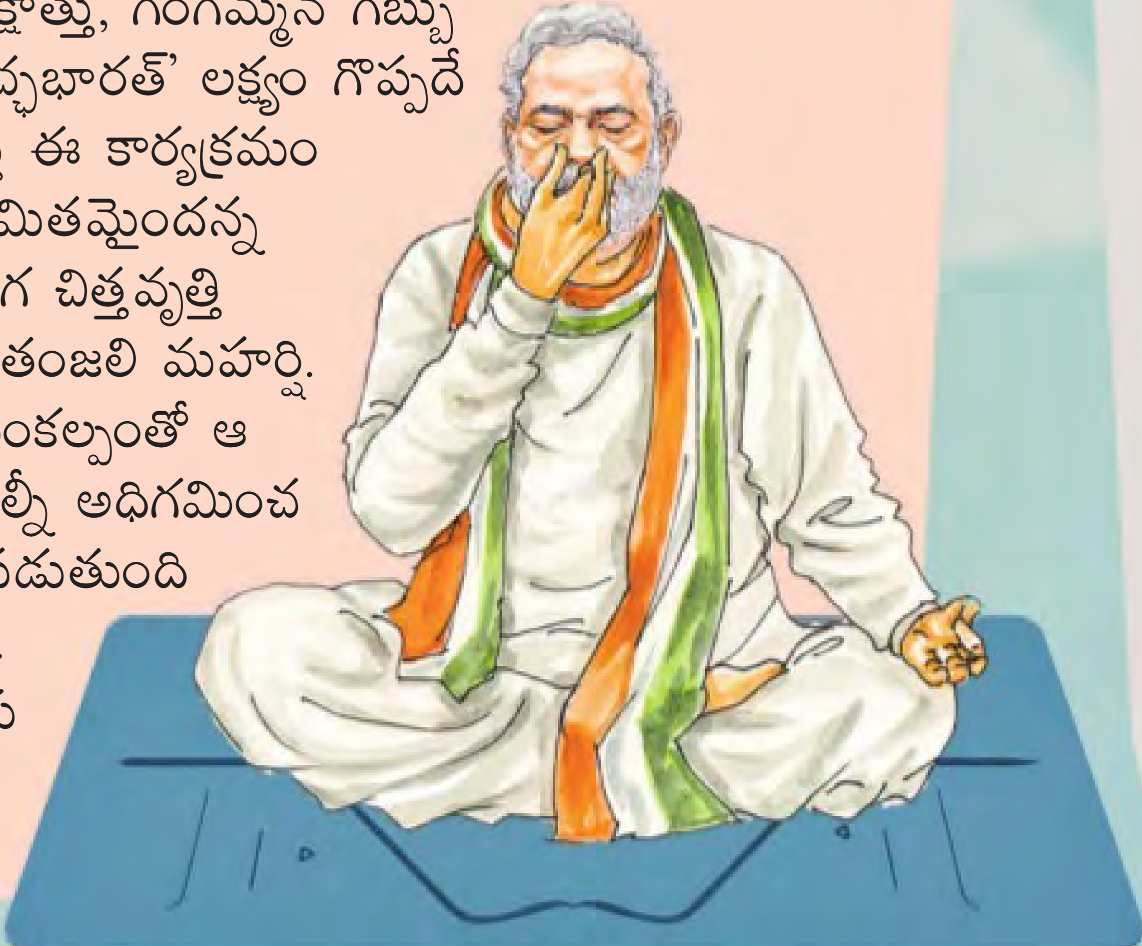
మోదీ నాయకత్వంలో కమలాసనాన్ని గుర్తుకుతెస్తుంది... కమల వికాసం! మూడేళ్లలో చాలా రాష్ట్రాల్లోనే ప్రభుత్వాల్ని ఏర్పాటు చేయగలిగింది భారతీయ జనతా పార్టీ. దేశవ్యాప్తంగా బీజేపీ ఎమ్మెల్యేల సంఖ్య కూడా 1,050 నుంచి 1,350కి పెరిగింది. నిన్న మొన్నటిదాకా నామమాత్రపు ప్రాతినిధ్యం ఉన్న ప్రాంతాల్లో కాషాయ జెండా ఎగరేశారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లోనూ బలపడే ప్రయత్నాలు మొదలయ్యాయి. అదే సమయంలో, మోదీ సర్కారు తీసుకుంటున్న ఒకట్రెండు నిర్ణయాలు వివాదాస్పదం అవుతున్నాయి. కొన్ని వర్గాలకు తీవ్ర అసహనాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. విచ్చుకుంటున్న పువ్వునే కాదు, గుచ్చుకుంటున్న ముళ్లనూ గమనించగలిగినవాడే... నిజమైన నాయకుడు. కమలదళాధిపతికి ఆ విషయం తెలియనిది కాదు.



‘స్వచ్ఛభారత్’ ప్రాణాయామం

క్రమపద్ధతిలో తీసుకున్న శ్వాసను (పూరక), కాసేపు అట్టేపెట్టుకుని (కుంభక), మళ్లీ వదిలి(రేచక), కొద్దిసేపు ఊపిరితిత్తుల్ని ఖాళీగా ఉంచడం (శూన్యక)... ప్రాణాయామ ప్రక్రియ. ఈ సాధనలో ఒంట్లోని చెడుగాలి బయటికెళ్లి, జీవశక్తిని నింపుకున్న ప్రాణవాయువు శరీరమంతా విస్తరిస్తుంది. ఆ స్వచ్ఛతే ఆలోచనల్నీ, ఆచరణల్నీ ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రాణాయామం వల్ల ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. వ్యర్థాల్ని వదిలించుకుని శరీరం కడిగిన ముత్యంలా కళకళలాడుతుంది.

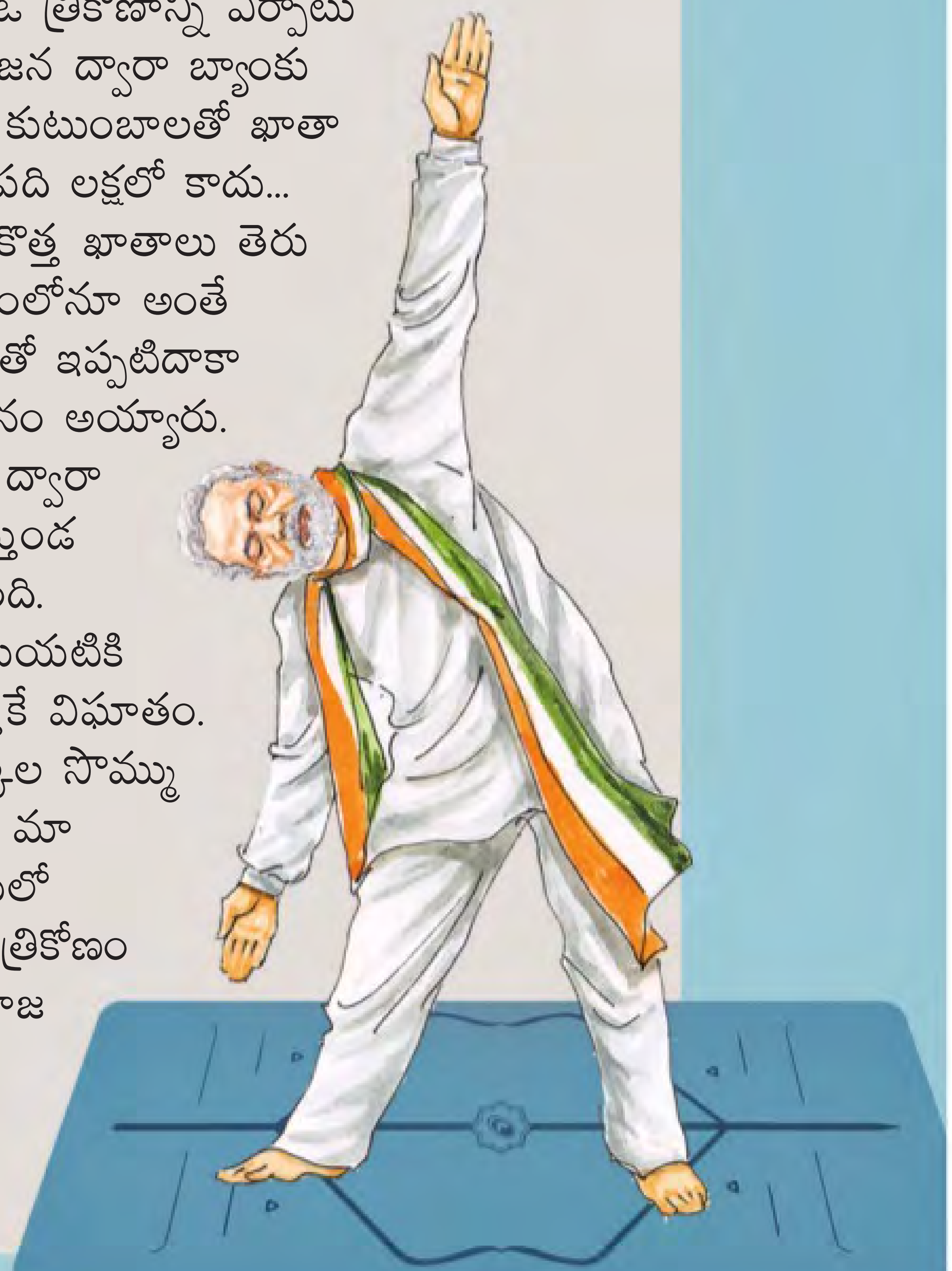
మనిషికైతే ప్రాణాయామం! మరి దేశానికి?- స్వచ్ఛభారత్. మోదీ పిలుపునకు స్పందించి... అరవైనాలుగు శాతం ప్రాంతాలు బహిరంగ మల విసర్జన నుంచి బయటపడినట్టు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. గతంతో పోలిస్తే, ప్రజల్లోనూ బాధ్యత పెరుగుతోంది. నిన్నమొన్నటిదాకా మురికి కూపాల్లా ఉన్న అనేక పట్టణాలు ఇప్పుడు, అలికి ముగ్గేసినంత అందంగా కనిపిస్తున్నాయి. అలా అని, చెత్తంతా తరిగిపోలేదింకా. సాక్షాత్తు, గంగమ్మనే గబ్బు వదిలిపెట్టలేదు. ‘స్వచ్ఛభారత్’ లక్ష్యం గొప్పదే అయినా, చాలా చోట్ల ఈ కార్యక్రమం ఫొటో పోజులకే పరిమితమైందన్న విమర్శా ఉంది. ‘యోగ చిత్తవృత్తి నిరోధః’ అంటారు పతంజలి మహర్షి. మరింత బలమైన సంకల్పంతో ఆ ఒకట్రెండు పరిమితుల్నీ అధిగమించగలిగితే...చిత్తం బలపడుతుంది చెత్త తొలగిపోతుంది. జాతి ఊపిరితిత్తులకు కొత్తసత్తువ వస్తుంది.



‘జామ్’ త్రికోణాసనం

త్రికోణాసనంలో శరీరంలో మూడు కోణాలుంటాయి. అందుకే ఆ పేరు వచ్చింది. త్రికోణాసనాన్ని సాధన చేస్తే... నడుము దగ్గర ఉన్న కొవ్వు కరిగిపోతుంది. దీంతో, ఊబకాయ సమస్యల్ని అధిగమించవచ్చు. మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. అంటే, చురుకుదనం పెరుగుతుంది.

జామ్...జన్‌ధన్, ఆధార్, మొబైల్ - సామాన్యుడి ఆర్థిక సాధికారికతకు ఈ మూడింటితో ఓ త్రికోణాన్ని ఏర్పాటు చేశారు మోదీ. జన్‌ధన్ యోజన ద్వారా బ్యాంకు మొహమే చూడని నిరుపేద కుటుంబాలతో ఖాతాలు తెరిపించారు. అదీ లక్షో పది లక్షలో కాదు... ఇరవై ఎనిమిది కోట్లకుపైగా కొత్త ఖాతాలు తెరుచుకున్నాయి. ఆధార్ విషయంలోనూ అంతే పట్టుదలగా వ్యవహరించడంతో ఇప్పటిదాకా 112 కోట్ల మంది అనుసంధానం అయ్యారు. ప్రతి సమాచారాన్నీ మొబైల్ ద్వారా నేరుగా లబ్ధిదారుడికే చేరవేస్తుండటంతో దళారుల బెడద తగ్గింది. కాకపోతే, ఆధార్ వివరాలు బయటికి రావడం ఆ కార్యక్రమ స్ఫూర్తికే విఘాతం. జన్‌ధన్ ఖాతాలు అక్రమార్కుల సొమ్ములకు తాత్కాలిక మజిలీలుగా మారడమూ చెంపదెబ్బే. భంగిమలో ఎక్కడ సమతౌల్యం పాడైనా త్రికోణం దెబ్బతింటుంది. ఆసన ప్రయోజనాల్ని అందుకోలేం. ‘జామ్’ లక్ష్యాలకు రామ్‌రామే!





‘వ్యవసాయ’ కూర్మాసనం

కూర్మాసనంలో సాధకుడు తాబేలును తలపిస్తాడు. ఆ భంగిమలో తాబేలు ముందుకాళ్లలా మన పాదాలూ, వెనుక కాళ్లలా మన చేతులూ, తాబేలు పైపెంకులా మన వీపూ కనబడుతూ ఉంటాయి. ఈ ఆసనం వెన్నెముకకూ జీర్ణ వ్యవస్థకూ ఎంతో మంచిది. మానసిక ప్రశాంతత కూడా లభిస్తుంది.

కూర్మ భంగిమ వరకూ ఫర్వాలేదు కానీ, పాలకులు కూడా కూర్మంలా భారంభారంగా అడుగులేస్తేనే ఇబ్బంది. మోదీ పాలనలో వ్యవసాయ రంగం చెప్పుకోదగ్గ అభివృద్ధిని సాధించలేదన్న విమర్శ వినిపిస్తోంది. ‘భూసార కార్డులు’, ‘అగ్రిప్రెన్యూర్‌షిప్’ అంటూ... మొదట్లో చాలా ప్రకటనలే వినిపించాయి కానీ, ఆచరణలో మాత్రం కూర్మాన్ని తలపించే మంద గమనమే. మోదీ ఇప్పటికైనా ‘హలాసనం’ మీద మరింత దృష్టి సారించాలి.

‘సూర్య’ నమస్కారాలు



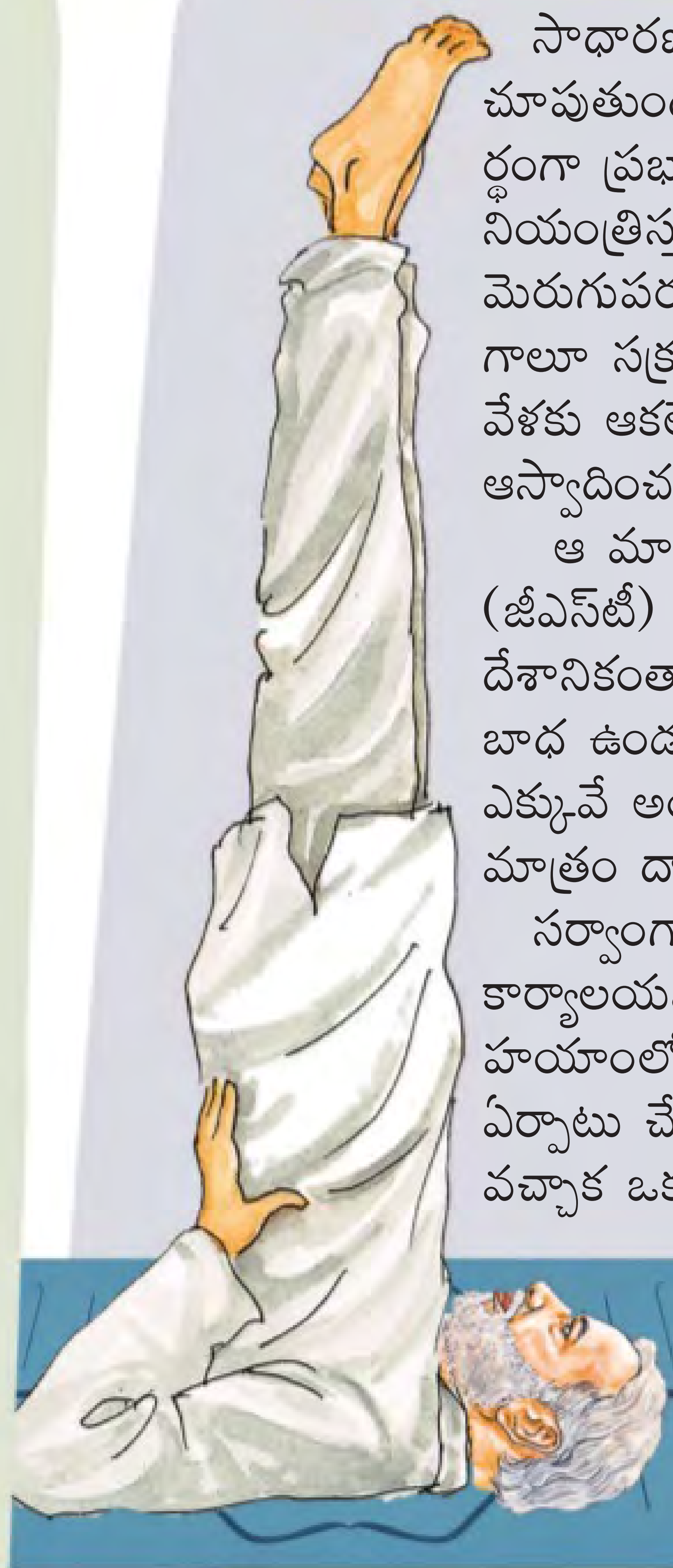
ఆరోగ్యం భాస్కరాధిచ్ఛేత్. సూర్యుడు ఆరోగ్యానికి అధినాయకుడు. ఒకానొక సమయంలో దేశంనిండా సూర్యోపాసకులే. కాబట్టే, సూర్యనమస్కారాలకు ఈ గడ్డ మీద అంత ప్రాధాన్యం. సూర్య నమస్కారాల్లోని ప్రతి భంగిమా... ఏదో ఓ యోగాసనాన్ని పోలి ఉంటుంది. వాటి ప్రభావం మీద అంతర్జాతీయంగా అనేక అధ్యయనాలు జరిగాయి. శారీరక, మానసిక వికాసానికి దోహదపడతాయని పాశ్చాత్య విశ్వవిద్యాలయాలు కూడా నిర్ధారించాయి. ప్రతి నమస్కారం ప్రారంభంలోనూ ఓ సూర్యనామాన్ని స్మరించుకోవడం సంప్రదాయం.

సూర్యుడిని వెలుతురుకు ప్రతీకగా భావిస్తాం. మోదీ సర్కారు విద్యుదీకరణ ద్వారా దాదాపు పద్నాలుగువేల గ్రామాల్లో చీకట్లు తొలగించింది. సౌరశక్తి విషయంలోనూ ప్రధాని చాలా పట్టుదలతో పనిచేస్తున్నారు. అయినా, ఇంకా మూడువేల పల్లెలు చీకట్లో మగ్గుతున్నాయి. ఇంధన లాబీ కారణంగానే, పాలకులు సౌరశక్తిని ఉద్దేశపూర్వకంగా తొక్కిపెడుతున్నారన్న విమర్శకూ దీటైన జవాబు లేదు. మౌనం అర్ధాంగీకారం అనుకుని, తూర్పుకు తిరిగి సూర్యుడికి దండం పెట్టుకోవాల్సిందేనా!

పతంజలి స్కూల్ ఆఫ్ లీడర్‌షిప్

మన నేతల్ని చూస్తే జాలేస్తుంది. ఊబకాయమో, అధికరక్తపోటో, మధుమేహమో, గుండె జబ్బో... ఏదో ఓ అనారోగ్య సమస్య! ఏ ఒక్కర్లోనూ, నరేంద్రమోదీలోని చురుకుదనంలో పదోవంతు కూడా కనిపించదు. వేదికల మీద కునుకు తీస్తారు. చట్టసభల్లో గురకలు పెడతారు. నిన్న చెప్పింది ఈరోజు మరచిపోతారు. ఈరోజు మాట్లాడింది రేపు గుర్తుండదు. కాళ్లకు చెప్పులు తొడగడానిక్కూడా సహాయకులు కావాల్సిందే, ఒళ్లు ఒంగదు. నూటికి తొంభైమంది విషయంలో ఆ అనారోగ్యమే రాజకీయ ఎదుగుదలకు అవరోధంగా నిలుస్తోంది. 'రాజా ప్రియదర్శినః' అంటాడు చాణక్యుడు. నాయకుడనేవాడు జనం మధ్యలో ఉండాలి. జనంతో మమేకం కావాలి. అనారోగ్య పీడితులకు అంత ఓపిక ఎక్కడి నుంచి వస్తుందీ! ఇక నుంచీ ప్రజాప్రతినిధుల్ని విదేశీ యాత్రలకూ, స్టడీటూర్లకూ పంపకుండా... ఓ మంచి యోగాకేంద్రంలో చేర్పించాలి. పతంజలి 'అష్టాంగ యోగ'లో ఆరితేరేలా శిక్షణ ఇవ్వాలి. అష్టాంగయోగాలోని ఎనిమిది మెట్లూ... పరిపూర్ణ నేతగా తయారు కావడానికి ఎనిమిది మార్గాలు. 'యమ' సంఘ జీవితం గురించి చెబుతుంది. ప్రజలతో ఎలా నడుచుకోవాలో బోధిస్తుంది. 'అహింస' .... హింసాత్మక చర్యలకు దూరంగా ఉండమంటుంది, 'సత్యం'... ధర్మమార్గంలోనే ప్రయాణించమంటుంది, 'అపరిగ్రహం'... ఇతరుల సొమ్ముకు ఆశపడొద్దని హెచ్చరిస్తుంది. 'అస్తేయం'... నేనూ నాదీ అన్న భ్రమలు వద్దే వద్దంటుంది. 'బ్రహ్మచర్యం'... బంధాలలో నైతికత ముఖ్యమంటుంది. ఇవన్నీ సామాజిక ధర్మాలు. ఇక, 'నియమం' సామాజిక బాధ్యతల్ని గుర్తుచేస్తుంది. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించమంటుంది. అంతర్ దృష్టిని పెంచుకోమంటుంది. నిత్య విద్యార్థిగా ఉండమంటుంది. నిమిత్తమాత్రుడినన్న ఎరుక ఉండితీరాలంటుంది. ఇవన్నీ నేతల్లో లోపిస్తున్న సుగుణాలే. మెరగుపరుచుకోవాల్సిన లక్షణాలే.

'జీఎస్‌టీ' సర్వాంగాసనం

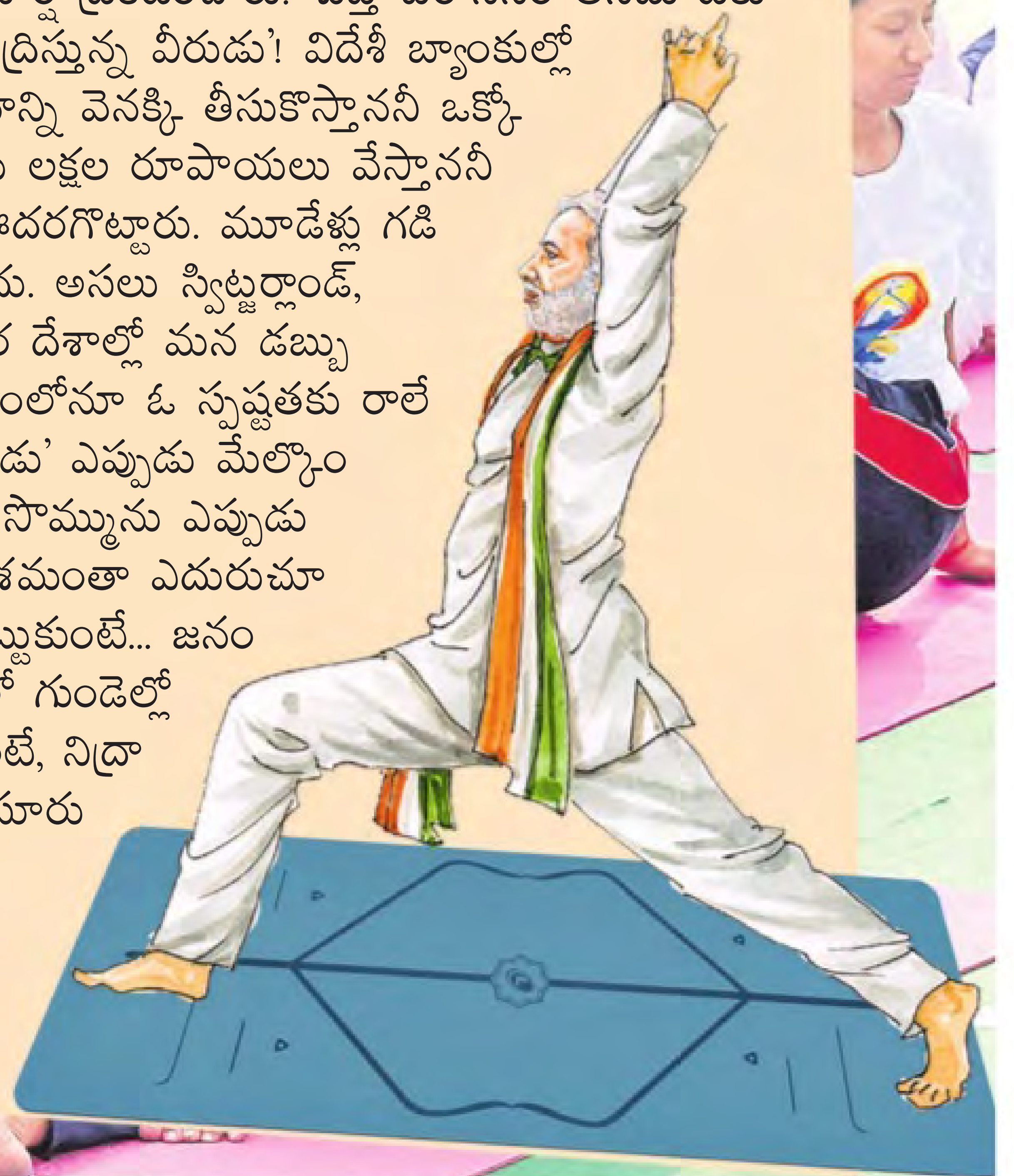


సాధారణంగా ఒక్కో ఆసనం ఒక్కో శరీరభాగం మీద ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ, సర్వాంగాసనం మాత్రం సర్వ అంగాల్నీ సమర్థంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. సాధకుడిలో థైరాయిడ్ సమస్యల్ని నియంత్రిస్తుంది, మెదడు వైపు రక్తప్రసరణ పెంచి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. పిల్లల్లో ఎదుగుదలకూ సహకరిస్తుంది. సర్వాంగాలూ సక్రమంగా పనిచేస్తున్నప్పుడు...రోగ నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. వేళకు ఆకలేస్తుంది. వేళకు నిద్రపడుతుంది. జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా ఆస్వాదించవచ్చు.

ఆ మాటకొస్తే మన ఆర్థిక వ్యవస్థకు గూడ్స్ అండ్ సర్వీస్ టాక్స్ (జీఎస్‌టీ) కూడా సర్వాంగాసనం లాంటిదే. దీనివల్ల.... పన్ను వ్యవస్థ దేశానికంతా ఒకేలా ఉంటుంది. పన్ను మీద పన్ను చెల్లించాల్సిన బాధ ఉండదు. ఆతిథ్యం, సినిమా తదితర రంగాల మీద బాదుడు ఎక్కువే అయినా, సామాన్యుడి కడుపునింపే నిత్యావసరాల ధరలు మాత్రం దారికొచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు ఆర్థిక నిపుణులు.

సర్వాంగాల్లో మెదడు ఎంత ముఖ్యమో, పాలనాంగాలకు ప్రధాని కార్యాలయమూ అంతే ప్రధానం. గత ప్రభుత్వాలతో పోలిస్తే... మోదీ హయాంలో అవినీతి నామమాత్రం. మూడేళ్ల క్రితం ఒక కంపెనీ ఏర్పాటు చేయాలంటే, కనీసం పక్షం రోజులు పట్టేది. మోదీ సర్కారు వచ్చాక ఒక్క రోజులోనే ఆ తతంగం పూర్తయిపోతోందని అంకుర సంస్థలు సంబరపడుతున్నాయి. అప్పట్లో రోజుకు ఆరు నుంచి ఏడు కిలోమీటర్ల రహదారి వేసినా గగనమే. అదే ఇప్పుడు, ఇరవైమూడు కిలోమీటర్ల దాకా వేయగలుగుతున్నారని ఓ అధికారిక గణాంకం. ఇవన్నీ 'సర్వాంగ' పరిపుష్టికి ప్రాథమిక సాక్ష్యాలే.

'నల్లధనం' (శుప్త) వీరాసనం



సంస్కృతంలో 'శుప్తం' అంటే నిద్రపోవడం. వీరాసన భంగిమలో పడుకోవడమే శుప్త వీరాసనం. ఈ ఆసనాన్ని సాధన చేయడం వల్ల... శారీరక, మానసిక వికాసాలు సిద్ధిస్తాయని పతంజలి మహర్షి ప్రకటించారు. శుప్త వీరాసనం అనేమాటకు యథాతథ అర్థాన్ని తీసుకుంటే...'నిద్రిస్తున్న వీరుడు'! విదేశీ బ్యాంకుల్లో మూలుగుతున్న వేలకోట్ల నల్లధనాన్ని వెనక్కి తీసుకొస్తాననీ ఒక్కో భారతీయుడి ఖాతాలో పదిహేను లక్షల రూపాయలు వేస్తాననీ మోదీజీ ఎన్నికల ప్రచారంలో ఊదరగొట్టారు. మూడేళ్లు గడిచినా, ఆ వైపుగా జరిగిందేం లేదు. అసలు స్విట్జర్లాండ్, న్యూజిలాండ్, అమెరికా తదితర దేశాల్లో మన డబ్బు ఏమేరకు ఉండవచ్చనే విషయంలోనూ ఓ స్పష్టతకు రాలేకపోతున్నాం. 'నిద్రిస్తున్న వీరుడు' ఎప్పుడు మేల్కొంటాడా, సరిహద్దులు దాటిన సొమ్మును ఎప్పుడు వెనక్కి తీసుకొస్తాడా అని దేశమంతా ఎదురుచూస్తోంది. ఇచ్చినమాట నిలబెట్టుకుంటే... జనం మోదీని వీరాసన భంగిమలో గుండెల్లో ప్రతిష్ఠంచుకుంటారు. లేదంటే, నిద్రాస్థితిలో ఊహించుకుని, ఉసూరుమంటారు. భంగిమ విషయంలో అంతిమ నిర్ణయం ప్రధానిదే!

ప్రజలు సంతోషంగా, సంతృప్తిగా 'సుఖాసనం'లో ఉన్నంత కాలం... నరేంద్రమోదీ 'ఉత్కటాసనం'లో కొనసాగుతారు.

ఉత్కటం అంటే.... పీఠం!

- సండే డెస్క్

మిక్చర్ పొట్లం

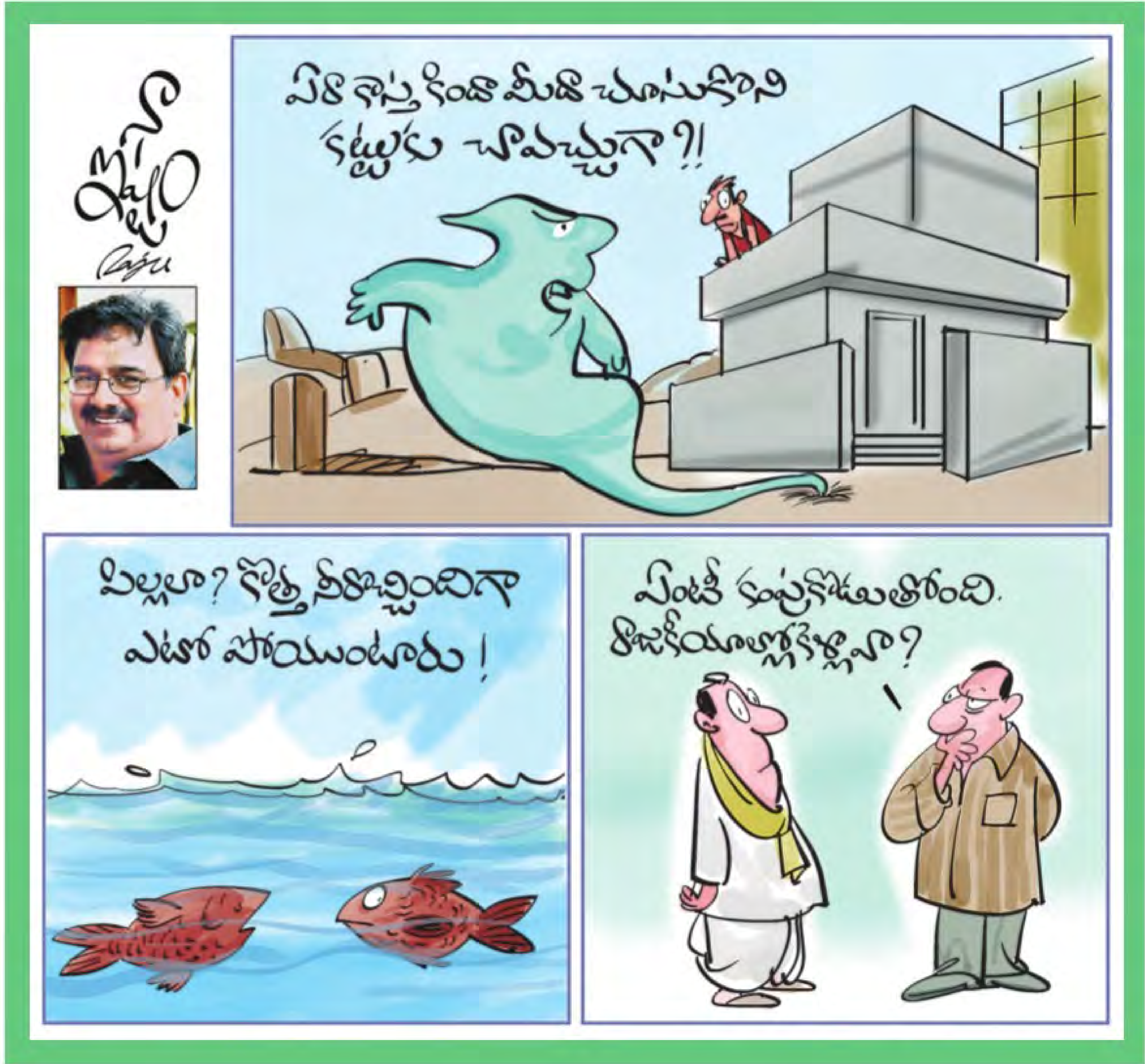
బొమ్మలు : **వెంకట్**

ఎంబ్రాయిడరీ డాక్టర్

"**ఆ**పరేషన్ చేశాక నా పొట్ట మీది కుట్లన్నీ పువ్వుల్లా కనిపిస్తున్నాయి" గాబరాగా అడిగాడు చంచలరావు.



"అదా .. నీకు ఆపరేషన్ చేసిన మా లేడీ డాక్టర్‌కి ఎంబ్రాయిడరీ చేయడం చాలా ఇష్టం .." తాపీగా చెప్పింది నర్సు.



నీకు సంబంధం లేదు

తాగుబోతు తాతారావు ఉదయం నిద్ర లేవగానే గతరాత్రి భార్యతో జరిగిన గొడవ గుర్తుకొచ్చి బాధపడ్డాడు. తాగి పడేసిన బీరు సీసాలను చూస్తూ...

"ఛీ, ఈ గొడవకంతటికీ మీరే కారణం" అని వరసగా ఒక్కో సీసా పగలగొట్టసాగాడు. చివరి సీసా పైకెత్తబోయి ఆగాడు. అది బరువుగా ఉంది. సీల్ కూడా తీయలేదు. "రాత్రి జరిగిన గొడవకూ, నీకూ సంబంధం లేదు" అంటూ తీసుకెళ్లి జాగ్రత్తగా అలమరాలో దాచాడు.



దాచాలన్నా దాచలేవు

సుందరికి సర్జరీ జరుగుతోంది.

"మీ వయసు ఎంత?" డాక్టర్.

"22" చెప్పింది సుందరి.

"నిజం చెప్పండి. మీ వయసుని బట్టి మత్తు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది" అనుమానంగా అడిగాడు డాక్టర్.

"32" పదేళ్లు పెంచింది సుందరి.

"వయసు తేడా చెబితే, మత్తు పనిచెయ్యదు. సర్జరీ మధ్యలోనే మెలుకువ రావచ్చు. అది మరీ ప్రమాదం" ఇంకా నమ్మలేదు డాక్టర్.

"46" నమ్మకంగా చెప్పింది సుందరి.

నమ్మాడు డాక్టర్.



పానీ పూరి

ఎంతటి కోటీశ్వరుడికైనా చేతిలో చిప్ప పెట్టి, వరుసలో నిల్చోబెట్టగల సామర్థ్యం ఒక్క పానీ పూరి బండివాడికే ఉంది.

దూరబాకురోయ్!

చూడు తమ్ముడూ ... భార్యాభర్తలు ఒకే కత్తెరలోని రెండు భాగాలు. అవెప్పుడూ కలిసే ఉంటాయి. మధ్యలో వెళ్లినవాడికే పీక తెగిపోద్ది!

తెలుగుబాబు

అటుగా వెళ్తున్న జోగినాథానికి స్కూల్ గేటు ముందు బెంచీపైన ఒక పిల్లాడు దీనంగా కూర్చుని ఉండడం కనిపించింది.



"ఏం బాబూ .. నిన్ను తీసుకెళ్లడానికి మీ అమ్మా రాలేదా?" అడిగాడు జోగినాథం.

"నాకు అమ్మ లేదు" చెప్పాడు బాబు.

"నాన్న వస్తారా మరి?" బాధపడ్డాడు జోగినాథం.

"నాకు నాన్న లేడు" చెప్పాడు బాబు.

"మరి ఎవరొస్తారు?" జాలిగా అడిగాడు జోగినాథం.

"మమ్మీడాడీల్లో ఎవరో ఒకరొస్తారు" తాపీగా చెప్పాడు పిల్లాడు.

చిన్నప్పటి నుంచే సినిమా పిచ్చోణ్ణి!

ADIVI SESH



విదేశాల్లో చదువుకుని, సినిమాలపై విపరీతమైన ప్యాషన్‌తో తానే స్వయంగా 'కర్మ' అనే సినిమా తీసి, దాన్ని పట్టుకుని ఇండియాకు వచ్చిన అడివి శేష్ కల సుదీర్ఘ నిరీక్షణ తర్వాత నెరవేరింది. పవన్‌కళ్యాణ్ 'పంజా'లో ప్రతి నాయకుడిగా కనిపించి, 'క్షణం' సినిమాతో అందరి దృష్టినాకర్షించిన శేష్‌కు ప్రస్తుతం టాలీవుడ్‌లో మంచి అవకాశాలు వస్తున్నాయి. తాజాగా దర్శకుడు ఇంద్రగంటి మోహనకృష్ణ తీసిన 'అమీ తుమీ'లో ఒక హీరోగా నటించిన శేష్, టీనేజ్ నుంచే సినిమా కలలు కన్నాడు. వాటిని నెరవేర్చుకునే క్రమంలో అతనికి ఎదురైన అనుభవాల సన్నివేశాలివి...

ఎలాంటి సినిమా బ్యాగ్రౌండ్ లేకున్నా, నేను చిన్నప్పటి నుంచే సినిమాల పట్ల ఆకర్షితుణ్ణి అవటానికి ప్రధాన కారణం బహుశా నాన్నగారే అనుకుంటా. నాకు ఐదారేళ్లున్నప్పటి నుంచే సినిమాలపై ఆసక్తి మొదలయ్యింది. నాన్నగారు అడివి చంద్ర పేరున్న డాక్టర్. చెన్నై, ఆస్ట్రియా, వియన్నాలలో పిడియాట్రీషియన్‌గా పనిచేసి ఆ తర్వాత అమెరికాలో సెటిలయ్యారు. ఆయనకు మొదట్లో సినిమా నటుడు కావాలనే కోరిక ఉండేదట. కె. విశ్వనాథ్‌గారి సినిమాలో ఆఫర్ కూడా వచ్చిందట. కానీ అదే సమయానికి చిన్న యాక్సిడెంట్ జరగడంతో సినిమారంగం కలిసిరాదనే సెంటిమెంట్‌తో వెనక్కి తగ్గారట. ఆయనలో అంతర్లీనంగా ఉన్న ఆ కోరికే బహుశా నా ద్వారా బయటపడిందేమో. చిన్నప్పటి నుంచే నన్ను ఆయన రకరకాల దుస్తుల్లో ఫోటోలు తీసి ఆనందించేవారు. డిఫరెంట్ లెదర్ జాకెట్స్ వేసుకుని నాకు నేను టెర్మినేటర్‌గా, స్పైడర్‌మ్యాన్‌గా ఫీలవుతూ పోజులిచ్చేవాణ్ణి. టీనేజ్‌లోకి వచ్చేసరికి సినిమాల్లో నటించాలనే కోరిక మరింత బలపడింది.

'మల్లెపువ్వు' ఆడిషన్స్...

కృష్ణవంశీ 'మల్లెపువ్వు' అనే సినిమా కోసం ఆడిషన్ టెస్ట్ కూడా ఇచ్చాను (ఆ ప్రాజెక్టు రాలేదనుకోండి). అప్పుడు నాకు పదిహేనేళ్లు మాత్రమే. మరీ చిన్నవాడిని అంటారని కాస్త ముదురుగా కనిపించేందుకు పెన్సిల్ లెడ్‌ను గడ్డంలా పూసుకునేవాణ్ణి. అంతకు ముందు యేడాదే అంటే నా పద్నాలుగో యేట నాలోని సినిమా పిచ్చిని గమనించిన అమ్మ ఒక వీడియో కెమెరాను పుట్టినరోజు కానుకగా ఇచ్చింది. ఆ కెమెరాతో రకరకాల ప్రయోగాలు చేసేవాణ్ణి. ఆ తర్వాతే సినిమాలోని మిగతా విభాగాలపై కూడా నాకు ఆసక్తి ఏర్పడింది. శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో యూనివర్శిటీలో 'బ్యాచిలర్ ఆఫ్ సినిమా' కోర్సులో చేరాను. కానీ అక్కడ ఒక లేడీ లైబ్రేరియన్ కనిపించి ఆరేడేళ్లు కష్టపడి సినిమాలపై పీహెచ్‌డీ చేశానని చెప్పడంతో పునరాలోచనలో పడ్డాను. సినిమా గురించి ఎంత చదువుకున్నా నేర్చుకునేది ఆవగింజంతే అని అర్థమయ్యింది. కోర్సును మధ్యలోనే ఆపేసి, స్నేహితులతో కలిసి వెబ్ డిజైనింగ్ చేయడం మొదలెట్టాను. అందులో కొంత సంపాదించిన తర్వాత సొంతంగా 'కర్మ' అనే సినిమా ప్రారంభించాను. 'కర్మ'లో విలన్‌గా నటించిన నా మిత్రుడు షేర్ (పాకిస్థాన్) కొంత పెట్టుబడి పెట్టాడు. షూటింగ్ మొత్తం అమెరికాలోనే జరిగింది. దాని ఎడిటింగ్ కోసం ఇండియాకు వచ్చాను.

ముంబయిలో పోస్ట్‌ప్రొడక్షన్ పనులు చేయడానికి అష్టకష్టాలు పడ్డాను. నాది 'డూ ఇట్ యువర్‌సెల్ఫ్' మెంటాలిటీ. దాంతో ఎవరి సాయం అడక్కుండా నేనే స్వయంగా అన్ని పనులు చేసుకోవాలనుకోవడంతో నా కష్టాలు రెట్టింపయ్యాయి. మొదట్లో ముంబయికి ఫ్లయిట్లలో తిరిగిన నేను ఆ తర్వాత డబ్బుల్లేక బస్సుల్లో వెళ్లేవాణ్ణి. తీరా సినిమా పూర్తయిన తర్వాత దాన్ని నా

కజిన్ అడివి సాయికిరణ్‌కు ('వినాయకుడు' సినిమా దర్శకుడు) చూపిస్తే ఏం అర్థం కాలేదు కానీ కొత్తగా ఉందన్నాడు. నన్ను నిరుత్సాహపరచకుండా దాన్ని ఎలా మార్కెట్ చేసుకోవాలో కొన్ని సూచనలు చేశాడు. మొత్తానికి అతడి సాయంతో నానా కష్టాలు పడి ఆ సినిమాను విడుదల చేశాను. కొందరు బాగుందంటే, మరికొందరు చివరి 45 నిమిషాలు ఏమీ అర్థం కాలేదన్నారు. ఎక్కడో ఏదో పొరపాటు జరిగిందనేది మాత్రం నాకర్థమైంది.

ప్రతి నాయకుడిగా...

ఒకవిధంగా 'కర్మ' నా కెరీర్‌కు సంబంధించిన ఎన్నో డోర్స్ ఓపెన్ చేసింది. 'ఆర్కా మీడియా'కు చెందిన నీలిమా తిరుమలశెట్టి మాటల సందర్భంలో కన్నడ దర్శకుడు విష్ణువర్ధన్, పవన్ కళ్యాణ్ కాంబినేషన్‌లో 'పంజా' సినిమా తీస్తున్నామని, అందులో నటించమని అడిగింది. కథ విని నా నిర్ణయం చెబుతానన్నాను. అదే విషయాన్ని అన్నయ్య సాయికిరణ్‌తో చెప్పాను. విలన్‌గా నటించడం ఇష్టం లేదన్నాను. 'పవన్ కళ్యాణ్‌తో నటించే ఛాన్స్ అస్సలు వదులుకోకు. ఆయన సినిమాలు కొన్ని కోట్ల మంది చూస్తారు. అంటే నువ్వు కూడా వారందరికీ తెలిసిపోతావ్. నీ పెర్ఫార్మెన్స్ చూయించుకునేందుకు ఇంతకన్నా మంచి ఛాన్స్ దొరకదు' అన్నాడు. అప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో నాక్కూడా ఇంకో ఆప్షన్ లేదు కాబట్టి ఓకే అన్నాను. తొలిరోజు షూటింగ్‌లో నేను బాలీవుడ్ నుంచి వచ్చాననుకుని పవన్‌కళ్యాణ్‌గారు నన్ను హిందీలో పలకరించారు. నేను తెలుగువాణ్ణే అని చెప్పడంతో బాగా ఎంకరేజ్ చేశారు. ఆ సినిమా విడుదలైన తర్వాత విలన్‌గా, విలన్ కొడుకుగా చాలా సినిమాల్లో ఆఫర్లు వచ్చాయి. నేను ఒక నటుడిగా విభిన్నమైన పాత్రలు పోషించాలనుకున్నా కానీ విలన్‌గా సెటిలవ్వాలనుకోలేదు. ఒకవైపు 'కిస్' అనే సినిమాలో హీరోగా నటిస్తుండగానే, నాకోసం ఒక మంచి పాత్ర ఉందని దర్శకుడు గోపీచంద్ మలినేని చెబితే 'బలుపు' సినిమా చేసేందుకు ఒప్పుకున్నాను. ఒక ఫైట్ సీన్‌ను ఐదురోజుల పాటు తీస్తే, అందులో నా అనుచరులు హీరోతో పోరాడుతుంటే నేను ఖాళీగా నిల్చునే పాత్ర. తెగ బోర్‌గా ఫీలయ్యాను. అయితే ఆ షూటింగ్‌లో నాకు ఇద్దరు పరిచయమయ్యారు. వారిలో ఒకరు రవితేజ కాగా, రెండోవారు పొట్లూరి వరప్రసాద్ (పీవీపీ)గారు.

ఆ 'క్షణం' మరువలేనిది...

ఒకరోజు జిమ్‌లో పీవీపీగారు కలిస్తే నా దగ్గర ఒక కథ ఉందని, వింటానంటే చెబుతానన్నాను. దానికాయన సరేనన్నారు. కానీ ఆ తర్వాత ఆయన దగ్గరి నుంచి పిలుపు లేదు. చాలా రోజుల తర్వాత పీవీపీ సంస్థలో ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్ హెడ్‌గా ఉండే వినయ్‌గారు కాల్ చేసి కథ చెప్పడానికి రమ్మన్నారు. కథ చెప్పిన తర్వాత దానికి కొన్ని మార్పులు అవసరమన్నారు. అప్పటికే సుమారు 15 వెర్షన్స్ రాశాను. కొన్ని మీటింగుల తర్వాత కథ ఓకే అయ్యింది. అదే 'క్షణం'. అప్పటికే పీవీపీ వాళ్లు కార్తీ, నాగార్జునలతో 'ఊపిరి' సినిమా తీస్తున్నారు. ఆ సినిమా కథావిస్తరణలో కూడా నన్ను పాల్గొనమన్నారు. అంతేగాక అందులో ఒక చిన్న క్యారెక్టర్ కూడా చేశాను. నేనూహించినట్టుగానే 'క్షణం' సినిమా సూపర్‌హిట్టయ్యి నా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని రెట్టింపు చేసింది. అది యూనివర్శల్ సబ్జెక్ట్ కాబట్టి పలు భాషల్లో రీమేక్ అవుతోంది. రాజమౌళిగారు 'బాహుబలి'లో బల్లాలదేవుడి కొడుకు భద్ర పాత్రనిచ్చారు. 'దొంగాట', 'సైజ్ జీరో'ల్లో కూడా ప్రధాన పాత్రలను పోషించా.

ఇంద్రగంటి మోహనకృష్ణగారి 'అష్టాచెమ్మా' నాకు బాగా నచ్చింది. ఆయన కనిపించినప్పుడల్లా 'మీ సినిమాలో నటించాలని ఉంది సార్' అని అడిగేవాణ్ణి. ఆయన ఒకరోజు 'అమీ తుమీ' బౌండ్ స్క్రిప్టు ఇచ్చి చదవమన్నారు. నేను చాలా ఇంప్రెస్ అయ్యాను. అందులో ఒక పాత్రకు నన్ను, మరో పాత్రకు అవసరాల శ్రీనివాస్‌ను తీసుకుంటున్నట్టు చెప్పారు. అయితే స్క్రిప్టు చదివినప్పటి నుంచి మూడో పాత్ర ఇంట్రెస్టింగ్‌గా అనిపించింది. ఆ పాత్ర ఎవరేస్తున్నారంటే వెన్నెల కిషోర్ పేరు చెప్పారు. అంతే... నాలో ఎగ్జయిట్‌మెంట్ మరింత పెరిగింది. కచ్చితంగా 'అష్టాచెమ్మా'ను మరోసారి గుర్తు తెచ్చే సినిమా అనిపించింది. 'క్షణం' తర్వాత 'గూఢచారి' సినిమా రచన చేస్తున్నా. నేనే హీరోగా ఈ సినిమా త్వరలోనే తెరకెక్కనుంది. బాలీవుడ్‌లో చిన్న చిన్న సినిమాల్లో అవకాశాలు వచ్చాయి కానీ చేయలేదు. నేను రిజెక్టు చేసిన ఆ సినిమాలు కూడా బాగా ఆడకపోవడంతో సరైన నిర్ణయమే తీసుకున్నాననిపించింది. ఆలస్యంగానైనా బాలీవుడ్‌కు మంచి సినిమా ద్వారా పరిచయం కావాలని చూస్తున్నా. సినిమా తప్ప నాకు మరో వ్యాపకం లేదు. ఫ్యామిలీ అంతా అమెరికాలో ఉన్నా నేనిక్కడ ఒంటరిగానే ఉంటూ ప్రూవ్ చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నా. ఆ విషయంలో ఇప్పటికే ఒక సేఫ్‌జోన్‌కు చేరుకున్నా. ప్రస్తుతం ప్రయాణం సాఫీగానే సాగుతోంది.

● చల్లా శ్రీనివాస్

- అసలు పేరు సన్నీ చంద్ర. మా బామ్మ పేరు శేషగిరీశ్వరి. సినిమాల్లోకి వచ్చాక ఆమె పేరు వచ్చేలా అడివి శేష్ అని పెట్టుకున్నా.
- అమ్మ తెలంగాణ, నాన్న ఆంధ్ర. నాకు రెండు మాండలికాలూ వచ్చు.
- అమీర్‌ఖాన్ అభిమానిని. 'రంగ్ దే బసంతి' మై ఆల్‌టైమ్ ఫేవరెట్.
- ఓషో పుస్తకాలు ఎక్కువగా చదువుతా.
- రెహమాన్ సంగీతాన్ని ఎంజాయ్ చేయడమే కాదు ఆ పాటలను డీప్‌గా అబ్జర్వ్ చేసి విశ్లేషిస్తుంటా.
- ట్రావెలింగ్ చాలా ఇష్టం.
- నాకొక చెల్లెలు. అమెరికాలో డాక్టర్‌గా పనిచేస్తోంది.
- ఆరేళ్లుగా ఒకమ్మాయితో రిలేషన్‌షిప్‌లో ఉన్నా.



క్రైమ్ స్టోరీ

గోవా గెస్ట్

ఓపిగ్గా ఆమెనే చూస్తున్నాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ ఫిలోమినో కోస్టా. ఫేస్‌బుక్‌లో ప్రొఫైల్స్‌ని ఎడాపెడా సెర్చ్ చేస్తోందామె.

'అంత మంది ఫ్రెండ్స్‌లో...ఎలా?' చూసి చూసి అడిగాడు.

ఇంకా సెర్చ్ చేసి, అతడి కేసి తిప్పింది లాప్‌టాప్‌ని.

అందులోకి చూస్తూ, 'ఈమెనా? ఎలా?' అన్నాడు.

అక్షరాల్ని చూపించింది- 'యెస్టర్‌డే ఈజ్ హిస్టరీ, టుమారో ఈజ్ ఎ మిస్టరీ'

'ఎస్, థాంక్యూ- థాంక్యూ వెరీ మచ్, మిస్ సస్కియా గాల్'

• • •

వేటలో పడ్డారు పోలీసులు. అగొండా, పలోలెం, డియోబాగ్ బీచుల్లో ఎవరూ గుర్తు పట్టడం లేదామెని. ఫోటో చూపిస్తూ, 'టాటూ వుంటుంది, చేతి మీద టాటూ- యెస్టర్ డే ఈజ్ హిస్టరీ, టుమారో ఈజ్ ఎ మిస్టరీ' అన్నా కూడా చెప్పలేకపోతున్నారు.

అదే కనకోనా పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఇన్‌స్పెక్టర్ కోస్టా బిజీగా ఉన్నాడు. పై అధికారుల ద్వారా ఇమ్మిగ్రేషన్‌కి పేరూ ఫోటో పంపాడు. వెంటనే ఇమ్మిగ్రేషన్ స్పందించింది. బ్రిటన్‌లోని గ్లాస్గో అడ్రసు. బ్రిటిష్ పాస్‌పోర్టుతో గత సంవత్సరం వచ్చి ఆర్నెల్లు వుండి వెళ్ళింది. మళ్ళీ నెలరోజులకే వచ్చేసింది.

"సర్, బ్యాక్‌ప్యాక్ దొరికింది!" అని ఫోన్ రావడంతో పరుగెత్తాడు కోస్టా. డియోబాగ్ బీచ్ ఏరియాలోనే తుప్పల్లో పడుంది బ్యాక్‌ప్యాక్. దాన్ని ముట్టుకోకుండా ఫోరెన్సిక్ టీమ్‌కి కాల్ చేశాడు. వాళ్ళు వచ్చి ఆ బ్యాగులో చూస్తే...

• • •

బద్ధకంగా పడుకుని ఉన్నాడు 23 ఏళ్ల వికట్ భగత్. పక్కన బీరు సీసాలు పడున్నాయి. అతడి మీద ఇరవై కేసులున్నాయి. గోవాకొచ్చే విదేశీ టూరిస్టులని దోచుకోవడమే అతడి పని. ఇప్పుడు కాలికి గాయమై లేవలేకుండా ఉన్నాడు.

"సర్, పలోలెం బీచ్ రిసార్ట్‌లో రాత్రి హోలీ వేడుకల్ని ఎంజాయ్ చేసిందట" అని ఇంకో సెర్చి పార్టీ నుంచి కాల్ రావడంతో అటు పరుగెత్తాడు కోస్టా. ఆ రిసార్ట్‌లో వెయిటర్స్ చెప్పారు, నిన్న రాత్రి ఆమె హోలీ ఆడిందనీ, ఒళ్ళంతా రంగులంటుకున్నాయనీ, ఒంటరిగానే ఉందనీ. తను ఒక బీచ్ హట్‌లో ఉంటున్నట్టుగా చెప్పిందన్నారు.

"రంగులంటుకున్నాయా... మరెక్కడ స్నానం చేసిందీ?" అడిగాడు టీమ్‌ని కోస్టా.

"బీచ్ హట్‌లో కుదరదు, సముద్రంలో చేస్తే రంగులు పోవు- హోటల్లోనో, రిసార్ట్‌లోనో చేసుండాలి- లెట్స్ చెక్!" అని బయల్దేరాడు.

• • •

తలుపు కొట్టిన చప్పుడైతే బద్ధకంగా లేచి తీశాడు వికట్ భగత్. చెల్లెళ్ళిద్దరూ బయటికి లాగి, యాక్టివా మీద మార్కెట్‌కి తీసుకుపోతావా లేదా అని నిలదీశారు. వాళ్ళని నెట్టేసి తలుపేసుకున్నాడు.

బీచ్ హట్ ఖాళీగా కన్పించింది కోస్టాకి. ఆమె నిన్న మధ్యాహ్నమే ఖాళీ చేసిందన్నాడు ఓనర్.

"లేటెస్ట్ పోస్టులేవీ లేవు ఫేస్‌బుక్‌లో. వారమంతా యాక్టివిటీ లేదు. లాస్ట్ ఇయర్ వీబీని కోట్ చేస్తూ ఒక ఫ్రెండ్‌కి మెసేజ్ పంపింది. లోకల్ బాయ్ వీబీ చాలా స్వీట్ అని స్టిక్కర్ ఎటాచ్ చేసింది' అంటూ సైబర్ క్రైమ్ నుంచి వచ్చిన సమాచారాన్ని విని, "ఈ వీబీ గాడెవడు?" అని అడిగాడు కోస్టా.

చెల్లెళ్ళు తలుపు కొడుతున్నా తీయడం లేదు వికట్ భగత్. చెల్లెళ్ళు యాక్టివా దగ్గరి కెళ్ళి, దానికి రంగు అంటుకుని వుండడం చూసి, "హోలీ రంగులు కూడా కడగలేదీడు" అని విసుక్కున్నారు.

"బ్యాక్ ప్యాక్‌లో రంగులంటిన బట్టలున్నాయి. అంటే ఆమె స్నానం చేసి బట్టలు మార్చుకున్నట్టే. స్నానం ఎక్కడ చేసింది? స్నానం చేసిన దగ్గరే సంథింగ్ జరిగింది..." కోస్టా డిక్లేర్ చేశాడు.

మఫ్టీలో ఉన్న ఇద్దరు పోలీసులు వికట్ భగత్ ఇంటి ముందాగారు. అప్పుడే చెల్లెళ్ళు సంచులు పట్టుకుని కాలినడకన బయల్దేరారు. "సర్‌కి ఇన్ఫాం చేస్తే మంచిదేమో?" అని ఒక మఫ్టీ పోలీసు అంటే, ముందు చూశాక అప్పుడు ఇన్ఫాం చేద్దామన్నాడు రెండో మఫ్టీ పోలీసు. ఇద్దరూ ఇంట్లోకెళ్ళి కిటికీలోంచి చూస్తే, దున్నపోతులా నిద్రపోతున్నాడు వికట్ భగత్.

"సర్, ఈడు పలోలెం, డియోబాగ్ బీచుల్లో బాగా ఫేమసట. బార్స్‌లో బాయ్స్ చెప్పారు. లాస్టియర్ ఆమె వచ్చినప్పుడు ఫ్రెండ్‌షిప్ చేశాడట..." అంటూ వస్తున్న కాల్ విని- "పట్రండి ఆణ్ణి!" అన్నాడు కోస్టా పోలీస్‌స్టేషన్‌కి వెళ్తూ.

గడియ ఊడిపడి భళ్ళున తలుపులు తెర్చుకోవడంతో, దిగ్గున లేచి కూర్చున్నాడు పాత కేడీ వికట్ భగత్.

కాలికి గాయం, యాక్టివాకి రక్తం, బట్టలకి రంగులూ ఇవన్నీ చూసి పోలీస్ స్టేషన్‌లో పోలీసులు- "ఏరా, ఈసారి కూడా కోర్టులో చెప్తావా మేం తన్నామని? చెప్పరా బాగా చెప్పూ!" అని చితకబాదారు.

భరించలేక ఒప్పేసుకున్నాడు వికట్ భగత్.

నిట్టూర్చాడు కోస్టా. టైం చూసుకున్నాడు- 11.10. ఉదయం ఎనిమిదన్నరకి మొదలెట్టిన వేట రెండు గంటలా నలభై నిమిషాలకల్లా కొలిక్కి వస్తుందనుకోలేదు. రికార్డు టైములో కేసు తేలిపోయింది! ఉదయం ఎనిమిదిన్నరకి డియో బాగ్ బీచ్ దగ్గరి వరి పొలాల్లోంచి కంట్రోల్ రూంకి ఒక రైతు సమాచారం అందించాడు. హుటాహుటిన వెళ్లి చూస్తే, విదేశీ యువతి నగ్న దేహం. రేప్ అండ్ మర్డర్ కేసని తెలుస్తూనే వుంది. చుట్టుపక్కల ఎవరూ ఆమెని గుర్తు పట్టలేకపోయారు. నామరూపాల్లేకుండా మొహం చితికి పోయివుంది. సస్కియా గాల్ అనే బ్రిటిష్ యువతి శవం చేతికి ఉన్న టాటూ చూసి, ఫేస్‌బుక్‌లో ట్రై చేస్తే మృతురాలెవరో తెలిసింది.

ఆ తర్వాత 28 ఏళ్ల డేనీలీ మెక్ లఫ్లిన్ వివరాలు తీసి హంతకుడి వేటలో పడ్డం చాలా సులభమైపోయింది...

రాత్రి హోటల్లో స్నానం చేశాక, ఫ్రెండ్‌షిప్‌తోనే తీసికెళ్ళి రేప్ చేసి, గొంతు నులిమి చంపి, బీరు సీసాతో మొహం చితగ్గొట్టి- పొలాల్లో పడేశానని వికట్ భగత్ చెబుతూంటే పోలీస్ స్టేషన్ నిశ్శబ్దమై పోయింది.

ఫోన్ మోగింది.

"ఆకాశంలో మెరిసే తార చప్పున ఆరిపోతుందట. దీనికంటే నాకు పోలిక దొరకడం లేదు. అది ఇండియాలో ఉండిపోవాలనుకోలేదు. యోగా నేర్చుకుని వచ్చి కెనెడాలో యోగా సెంటర్ పెట్టాలనుకుంది. కొత్త అధ్యాయం తెరవాలనుకుంది తన జీవితానికి...' వినలేకపోతున్నాడు అవతల్నుంచి డెనీలీ తల్లి ఏడ్పు గొంతుతో చెబుతున్న మాటల్ని ఇన్‌స్పెక్టర్ కోస్టా.

• సికిందర్





ఫ్రూటీ... బ్యూటీ!

హీరోయిన్లను బత్తాయి, ద్రాక్ష, జామ... ఇలా రకరకాల పండ్లతో కొంటెగా కొట్టి, ప్రేక్షకుల గుండెల్ని జ్యూసర్‌లో వేసి తిప్పేస్తాడు దర్శకేంద్రుడు రాఘవేంద్రరావు. ఆయనను చూసి కాపీ కొట్టారో, లేక ఐడియా భలే ఉంది కదా... అని ట్రెండీగా ఫాలో అయిపోయారో తెలీదు కానీ... పండ్ల బొమ్మలను దుస్తులపై డిజైన్లలా చేర్చి, 'ఫ్రూట్ ఫ్యాషన్'ను వెలుగులోకి తెచ్చారు కొందరు డిజైనర్లు.

నాలుకను లవలవలాడించే మామిడి పండ్లు, లేత గులాబీ రంగులో నిగనిగలాడే యాపిల్ పండ్లు, గుత్తులు గుత్తులుగా వేలాడుతూ జిహ్వను లాగేసే ద్రాక్ష పండ్లు, పేరులోనే రంగు నింపుకుని 'ఆ రేంజ్ అందం నాద'ని చాటే బత్తాయిలు, 'నా రుచి సూపర్ సెపరేటు' అని చెప్పే పైనాపిల్... ఒకటా రెండా రకరకాల రంగులు, మరెన్నో పండ్లు... ఇప్పుడివన్నీ ఫ్యాషన్‌లో భాగమైపోయాయి. పార్టీ వేర్ కలెక్షన్లలో ఈ 'ఫ్రూట్ ప్రింటెడ్ డ్రెస్సులు' ఉండి తీరాల్సిందే అని పట్టుబడుతున్నారు అమ్మాయిలు! అంతేనా, ఫలాల్ని ఇష్టపడి లాగించే చిన్నారులు కూడా ఈ పండ్ల బొమ్మల ఫ్యాషన్‌ను తెగ ఫాలో అయిపోతున్నారు. 'మేమేం తక్కువ తిన్నామా?' అంటూ కుర్రాళ్లు కూడా కలర్‌ఫుల్ డ్రెస్సులను కోరి మరీ కొంటున్నారు.

గుచి, స్టెల్లా మెక్‌కార్ట్‌నీ, గబ్బానా... మొదలైన అంతర్జాతీయ బ్రాండ్లు ఈ 'ఫ్రూట్ ప్రింట్ ట్రెండ్'కు ప్రచారం కల్పిస్తున్నాయి. సరైన మ్యాచింగ్ లేకపోతే మాత్రం ఈ డ్రస్సులు అచ్చంగా వాల్‌పేపర్ చుట్టుకున్నట్టే ఉంటాయి. ఇలాంటి టాప్స్‌కు డెనిమ్ సూపర్‌గా సూట్ అవుతుంది. మేకప్ ఉండీ ఉండనట్టు ఉంటేనే అందం. ముదురు రంగు స్కార్ఫ్ మెడకు చుట్టుకుంటే అదిరిపోతుంది. ఇంకా ఆలస్యమెందుకు, ఓసారి ట్రై చేయండి.



మా నాన్న సూపర్ స్టార్!

ట్వింకిల్ ట్వింకిల్ లిటిల్ స్టార్...

'మా బ్యానర్ మీద ఒక్క సినిమా అయినా చేయాలి సార్!'
- నిర్మాత మొహమాటపెడుతుంటాడు.
'మా బాబు కదూ! ఈ ఒక్క ముద్దా తినమ్మా!'
- హీరో బతిమాలుతుంటాడు.
'ఆటోగ్రాఫ్ ప్లీజ్! సెల్ఫీ ప్లీజ్! షేక్‌హ్యాండ్ ప్లీజ్'
- అభిమానులు వెంటపడుతుంటారు.
'రేయ్... ఒక్క ముద్దు ఇవ్వరా! హాయ్ చెప్పరా! నాన్నా అనరా! ప్లీజ్, ప్లీజ్, ప్లీజ్'
- హీరో గోము చేస్తుంటాడు.
సినిమా ప్రేక్షకులకు వాళ్లు అగ్రతారలే కావచ్చు. కానీ, ఆ హీరోలకు హీరోలు... వారి కన్నబిడ్డలు! 'ప్యాకప్' అయిపోగానే... వారికి పిల్లలే ప్రపంచం! ఫారిన్ లొకేషన్స్‌లో ఉన్నా మనసంతా బిడ్డల చుట్టే! అదే నాన్న ప్రేమంటే! ఇంకాస్త బరువు పడాలంటే, అదే - 'పితృవాత్సల్యం'!
అన్నట్టు, ఈరోజు ఫాదర్స్ డే!

'అమ్మకూ బ్రహ్మకూ మధ్య వారధి నాన్న' అంటాడో సినీ రచయిత. వంద మంది గురువులైనా కన్నతండ్రికి సమానం కాదంటుంది ఓ ఆంగ్ల నానుడి. అమ్మ ఎప్పటికీ గొప్పదే. మరి నాన్న... అటూఇటుగా అమ్మంత గొప్పవాడు. తల్లి తన ప్రేమను బాహాటంగా చూపిస్తుంది. తండ్రి అనురాగాన్ని గుండెల్లో దాచుకుంటాడు. బిడ్డను గుండెలపై పెట్టుకు మోస్తాడు. చిటికెన వేలు పట్టుకుని సమాజాన్ని పరిచయం చేస్తాడు. చివరిదాకా ఎలా మసలుకోవాలో తన జీవితాన్ని ఆదర్శవంతంగా చేసి చూపుతాడు. ఉద్యోగం చేస్తున్నా, వ్యాపారాన్ని నిర్వర్తిస్తున్నా, రాజకీయాల్లో తలమునకలై ఉన్నా, రంగుల ప్రపంచంలో 'హీరో'గా వెలుగుతున్నా... నాన్న నాన్నే! ఆ పసివాళ్ల ముందు సెలెబ్రిటీ స్టేటస్ హుష్‌కాకి!

తమ పిల్లలు అకీరా, ఆద్య అంటే పవన్ కల్యాణ్‌కి ఎంత ప్రేమన్నది రేణూ దేశాయ్ చాలాసార్లు ట్వీట్లు చేశారు. మరీ ముఖ్యంగా పసుపురంగు పట్టుపరికిణీలో ఉన్న ఆద్యతో పవన్ కల్యాణ్ ముచ్చటపడి తీయించుకున్న ఫొటోలు గూగుల్ సెర్చ్ ఇంజిన్‌లో ముందు వరుసలో ఉంటాయి. రాజకీయాలు, సినిమాలు, ఉద్యమాలు... ఎన్ని పనులున్నా, పిల్లలకు సంబంధించిన ఏ చిన్న సందడి జరిగినా పవన్ వెంటనే పుణెలో వాలిపోతారు.

అమ్మాయిల కలల రాకుమారుడు మహేష్ రూటే సెపరేటు. ఏమాత్రం షూటింగ్‌లో గ్యాప్ దొరికినా ఆయన పిల్లలతో గడపడానికే ఇష్టపడతారు. 'పిల్లల ముఖాన్ని చూస్తే ఎలాంటి ఒత్తిడైనా మటుమాయం కావాల్సిందే. గౌతమ్, సితార నాకు దేవుడిచ్చిన వరాలు. అందుకే, షూటింగ్ కాగానే నేరుగా ఇంటికి వచ్చేస్తా. వాళ్లలో కలిసిపోయి ఆడుకుంటానూ పాడుతుంటానూ. పిల్లలతో గడిపిన క్షణాల్ని వర్ణించే మాటలు ఇంకా పుట్టలేదు' అంటారు మహేష్.

'అభయ్ చేష్టలు చూస్తుంటే ప్రపంచం ఇంత అందంగా ఉంటుందా అనిపిస్తూ ఉంటుంది' అంటున్నప్పుడు ఎన్టీఆర్ కళ్లలో కొత్త వెలుగు. ఈ మధ్య మంచు మనోజ్‌కి అభయ్ నీళ్లు తాగిస్తున్న ఫొటో బాగా ట్రెండ్ అయింది. 'తారక్‌కి సరైన మొగుడు' అని మనోజ్ పెట్టిన క్యాప్షన్ ఆ ఫొటోకు మరింత వన్నె తెచ్చింది. షూటింగ్ కారణంగా అభయ్ తొలి అడుగులను చూడలేకపోయానని బాధపడుతుంటారు ఎన్టీఆర్. తన శ్రీమతి ఆ వీడియో పంపినప్పటికీ, నేరుగా చూసుంటే, ఆ సంతృప్తే వేరుగా ఉండేదంటారు.

అసలు ఇప్పటిదాకా పబ్లిక్‌లోకి రాకపోయినా, తన ఫొటో విడుదలైన ప్రతి సందర్భంలోనూ నెట్ జనుల్ని ఇట్టే ఆకట్టుకుంటున్నాడు అల్లు అర్జున్ పుత్రరత్నం అయాన్. అల్లు అర్జున్ తన కొడుకు ఫొటోను ఎప్పుడు సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసినా స్పందన విపరీతంగా ఉంటుంది. అర్జున్ , స్నేహ దంపతులు తమ పేర్లలోని అక్షరాలు ధ్వనించేలా కూతురికి అర్హ అని పేరు పెట్టారు. ఇప్పుడు సోదరుడు అయాన్‌కు పోటీగా అర్హ ఫొటోలు కూడా సోషల్ మీడియాలో హల్‌చల్ చేస్తున్నాయి.

విష్ణు మంచుకి పిల్లలంటే ప్రాణం. అరియానా, వివియానా చేసే అల్లరి గురించీ, పిల్లల చదువుల విషయంలో తన భార్య విరానికా తీసుకునే జాగ్రత్తల గురించీ ఆత్మీయులకు చెప్పుకుని మురిసిపోతారు విష్ణు. ఇద్దరమ్మాయిలనూ చెరో వైపు ఎత్తుకుని ఫంక్షన్లలో సందడి చేయడం విష్ణు ప్రత్యేకత. ఒకే స్టైల్లో రెడీ అయ్యే అరియానా, వివియానాలను తమ కెమెరాల్లో బంధించడానికి ఫొటోగ్రాఫర్లు సిద్ధంగా ఉంటారు. గోపీచంద్ అయితే తన కొడుకు విరాట్ తొలి పుట్టినరోజును మహా వైభవంగా జరిపారు. విరాట్ చేష్టలను చూస్తుంటే సమయం ఇట్టే గడిచిపోతుంటుందని గోపీ సన్నిహితులతో అంటుంటారు.

అల్లరి నరేశ్‌కు తన కుమార్తె అయన ఈదర అంటే ప్రాణం. తనను రకరకాలుగా ఫొటోలు తీయడం మహా ఇష్టం. కుమార్తెతో తీసుకున్న ఫొటోలను తరచూ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేస్తుంటారు కూడా. ఈ మధ్య వరుస విజయాల్ని సొంతం చేసుకుంటున్న నాని తన కుమారుడికి అర్జున్ అని నామకరణం చేశారు. కొడుకును గుండెలపై పడుకోబెట్టుకుని 'అందరికీ హాయ్ అని చెప్పు అర్జున్ ..' అని ట్వీట్ చేశారు. ఆ ట్వీట్‌లోనే 'నాని 2.0' అని కూడా రాశారు. నాని ఫొటో పెట్టడమే తరువాయి, అర్జున్ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అయ్యాడు. సమంతతో పాటు పలువురు సెలబ్రిటీలు క్యూట్‌గా ఉన్నాడంటూ కామెంట్స్ పోస్ట్ చేశారు.

కొన్నిసార్లు మీడియా ఫోకస్ స్టార్స్ మీద కంటే 'లిటిల్‌స్టార్స్' మీదే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఏ ఆడియో ఫంక్షన్లకో పిల్లల్ని తీసుకుని వెళితే రాచమర్యాదలన్నీ ఆ బంగారు కొండలకే! వీరాభిమానులైతే, తమ ఇంట్లో పిల్లలు పుడితే ఆ పేర్లే పెట్టుకుంటున్నారు. 'మీ అంతటి స్టార్ అవుతాడు బాబూ... చూస్తూ ఉండండి' అనే జ్యోతిష్కులకూ కొదవలేదు.

పొగడ్తలంటే గిట్టనివాళ్లు కూడా, ముఖస్తుతులకు లొంగనివాళ్లు కూడా - ఆ సందడంతా చూస్తూ... ఆ కబుర్లన్నీ వింటూ మురిసిపోతున్నారు, ముసిముసి నవ్వులు నవ్వుకుంటున్నారు.

ఎంతైనా నాన్నలు కదా!

- డా. చల్లా భాగ్యలక్ష్మి



ఆహా... 'అరబిక్' రుచులు!

నగరాలు నిరంతరం కొత్త కొత్త రుచులకు స్వాగతం పలుకుతూనే ఉంటాయి. వీకెండ్స్‌లో చైనీస్, థాయ్, మెక్సికన్, స్పానిష్, ఇటాలియన్ వంటకాల పనిపడుతున్న నగరవాసుల మెనూకార్డులోకి ఇప్పుడు 'అరేబియన్ ఫుడ్' కూడా చేరింది. భాగ్యనగరంలో చాలాచోట్ల అరేబియన్ రెస్టారెంట్లు కళకళలాడుతున్నాయి. ఇంతకీ వీటి ప్రత్యేకతలేంటీ?



మసాబ్‌టాంక్, టోలీచౌకీ, చార్మినార్, బంజారాహిల్స్, బార్కాస్, మాదాపూర్... ఇలా హైదరాబాద్‌లోని ప్రధాన రోడ్ల మీద వెళ్తుంటే ఒక మార్పు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. 'మతాం అల్ అరబీ', ' అల్ రబియా అల్ అరేబియా', 'అల్ కాస్వా', 'అల్ మర్జాన్ కేఫ్', ' మతాం అల్ యమానీ', 'కేఫ్ అరబికా', 'ల్రిమా అరేబియన్ షవర్మ', 'షేక్ అల్ మండి' వంటి పేర్లతో రెస్టారెంట్లు ఇటీవల ఇరానీ కేఫ్‌ల కన్నా ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. అరేబియన్ 'షవర్మా' ఔట్‌లెట్లకైతే లెక్కేలేదు. హైదరాబాద్‌లో ఇరానీచాయ్, బిర్యానీని ఎంజాయ్ చేసిన యువతరం ఇప్పుడు వాటితో పాటు అరేబియన్ ఫుడ్ అందించే రెస్టారెంట్ల ముందు బారులు తీరుతోంది. నగరవాసులు అరేబియన్ రుచులను ఆస్వాదిస్తున్నారు. స్నేహితులతో, సన్నిహితులతో అరేబియన్ రెస్టారెంట్‌కు వెళ్లి మాంసాహారంతో చేసిన 'ఖబ్సా లాహమ్'నో, 'మక్లూబా'నో లాగిస్తున్నారు.

ఇవీ ప్రత్యేకతలు...

మటన్ బిర్యానీ, చికెన్ బిర్యానీలను రొటీన్‌గా ఫీలవుతున్నవారికి 'అరబిక్' రుచులు అద్భుతంగా నచ్చుతున్నాయి. మాంసాహార వంటకాలకు అరబ్ దేశాలు అసలు సిసలు చిరునామాగా చెప్పుకుంటారు. ఇరాక్, జోర్డాన్, కువైట్, లెబనాన్, లిబియా, మొరాకో, ఒమన్, ఖతర్, సౌదీ వంటి అరబ్ దేశాల నుంచి దిగుమతి అయిన అనేక రుచులు నగరవాసుల నోరూరిస్తున్నాయి. మటన్, చికెలతో పాటు ప్రత్యేకమైన మసాలాలతో తయారయ్యే ఎన్నో టేస్టీ ఐటెమ్స్ మెనూలో ఆకట్టుకుంటాయి. ఉదాహరణకు గొర్రె కాళ్లతో చేసే 'ఖబ్సా లహమ్' రుచికి ఫిదా అవ్వని వారుండరు. టమోటా, ఆలుగడ్డ, కాలిఫ్లవర్‌తో పాటు మటన్‌గానీ, చికెన్‌గానీ ఉడికించి మసాలాలతో వండే 'మక్లూబా'కు మరే బిర్యానీ సాటిరాదంటారు. వీటితో పాటు రొట్టెల్లో మటన్, చికెన్ పెట్టి చేసే 'ముత్తబాక్', 'మజ్బూస్', చేపలతో చేసే 'సమక్ అల్ ఫహమ్'లతో పాటు 'షవర్మా'లు కేవలం రంజాన్ మాసంలోనే కాకుండా యేడాది పొడవునా భోజనప్రియులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. 'మండి', 'ఉమ్ అలీ', 'హమ్స్', 'జాటర్'... అరబ్ మెనూలో కొన్ని మాత్రమే. నచ్చినవి ఆరగించిన తర్వాత 'బాక్లావా' అనే స్వీట్‌తోగానీ అరబిక్ మీల్ పూర్తి కాదు. ఇక ఐదారుగురు ఒకే కంచంలో కలిసి తినే 'తాలీ' (పెద్ద ప్లేటు) కొత్తరకం అనుభవం. తాలీలో వడ్డించిన రకరకాల ఐటెమ్స్‌ను దాని చుట్టూ కూర్చుని, ఒక్కొక్కరు ఒక్కో వైపు నుంచి తినడం అరబిక్ రెస్టారెంట్లకే ప్రత్యేకం.

అరబ్ ఫుడ్ రుచికరంగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణం కట్టెల పొయ్యి మీద చేయడమేనంటారు. టిక్కాలు, కబాబ్స్‌లాగే మాంసం మసాలాల మధ్య ఆవిరికి ఉడుకుతూనే, పొయ్యిలో ఎగిసిపడే మంట వల్ల పొగతో కూడుకుని కొంత మాడుతుంది. దాంతో సహజమైన రుచి, వాసనలతో మాంసం ఘుమఘుమలాడుతుంది.

అరబిక్ 'ఘావా'...

భాగ్యనగరం ఇరానీ ఛాయ్‌కి ప్రసిద్ధి అని తెలిసిందే. రంజాన్ మాసంలో అరబిక్ 'ఘావా' కూడా పొగలు కక్కుతుంది. బిర్యానీగానీ, మాంసాహారంగానీ తిన్న తర్వాత ఒక కప్పు 'ఘావా' తాగడం చాలామందికి అలవాటు. అరబ్ దేశాలతో సంబంధాలున్న హైదరాబాద్‌లోని బార్కాస్ ప్రాంతంలో ఈ ఔషధగుణాలున్న టీ విక్రయాలు ఎక్కువగా జరుగుతాయి. 16, 17 శతాబ్దాల్లో అరబ్ దేశమైన యెమన్ నుంచి వచ్చిన అరబ్బులు చాలామంది బార్కాస్ ప్రాంతంలో స్థిరపడ్డారు. వీరి ద్వారా 'ఘావా' రుచి నగరవాసులకు పరిచయమైంది. అయితే ప్రస్తుతం స్వచ్ఛమైన 'ఘావా' దొరకడం లేదనీ, దానికి బదులుగా 'సులేమాని ఛాయ్' (నిమ్మరసం, తేనె, పుదీనా ఆకులతో చేసేది) పాపులర్ అయ్యిందని అంటున్నారు.



హెచ్ఐవి, హెర్పిస్‌లు అదుపులో...

హెచ్ఐవి అని నిర్ధారణ కాగానే కొందరు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతుంటారు. నిజానికి హోమియోలో హెచ్ఐవి వైరస్‌ను కట్టడి చేసే మందులు ఉన్నాయి. హెచ్ఐవి ఎక్కువ విస్తరిస్తుండటానికి కారణం దీని లక్షణాలు కొన్ని ఏళ్ల తరువాత బయటపడటమే. అప్పటి వరకు వారికి హెచ్ఐవి ఉన్న విషయం కూడా తెలియదు. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. విరేచనాలు కావడం, బరువు తగ్గడం, అవకాశవాద వ్యాధులు విజృంభించడం, వాతావరణ మార్పులను తట్టుకోలేకపోవడం, త్వరగా వ్యాధులు వస్తుండటం జరుగుతుంది.

హెర్పిస్

పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటిపొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు.

హోమియో చికిత్స

హోమియో మందులతో రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. తద్వారా హెచ్ఐవి రోగుల్లో అవకాశవాద వ్యాధులన్నీ దూరమవుతాయి. వైరల్‌లోడ్ బాగా తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడపడానికి ఆస్కారం లభిస్తుంది. హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు కూడా హోమియో చికిత్స పనిచేస్తుంది.

హెపటైటిస్ భయాన్ని పారదోలండి

హెపటైటిస్ వైరస్ ప్రభావం ప్రధానంగా కాలేయంపై ఉంటుంది. ఈ వైరస్ మూలంగా అనేక మంది తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి బారినపడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఈ వైరస్ ముఖ్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కించడం కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. తల్లి నుంచి శిశువుకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. లైంగిక సంబంధాల ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది. ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉండటం, ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం జరుగుతుంది. లో గ్రేడ్ ఫీవర్, పొట్ట పైభాగంలో నొప్పి, జాండిస్ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే హెపటైటిస్ బి చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు. వీరిలో కామెర్ల వ్యాధి తగ్గకుండా అలాగే ఉంటుంది. వాంతులు, కొన్నిసార్లు విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరంగాఉండటం, పొట్టలో నొప్పి, రక్తనాళాలు వాచిపోవడం, కిడ్నీ సమస్యలు, ప్లేట్‌లెట్స్ కౌంట్ పడిపోవడం జరుగు తుంది. అజీర్తి, పొట్ట ఉబ్బరంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అడ్వాన్స్ స్టేజ్‌కు వెళ్లినట్లయితే బరువు కోల్పోవడం, వికారం, వాంతులు, ఏకాగ్రత లోపించడం, కుడివైపు పొట్టలో నొప్పి, కాలేయం వాపు వంటి లక్షణాలుంటాయి.

హోమియో చికిత్స : హెపటైటిస్ వైరస్‌ను అడ్డుకునే చికిత్స హోమియోలో ఉంది. వైరల్‌లోడ్‌ను పూర్తిగా తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. కాలేయంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు నిలువలను తగ్గించడం హోమియోతో మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది.

Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్,
విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి
ఫోన్ : 7842 106 106, 9032 106 106
V6లో ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
సాక్షిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
10టీవీలో ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 4:30కి డాక్టర్‌గారి లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.



బట్టతల ఉంటే ఏ అమ్మాయి ఇష్టపడుతుంది?

అతని పేరు వెంకట్. వయస్సు 28 ఏళ్లు. వృత్తి మెడికల్ రిప్రజెంటేటివ్. ఇంకా పెళ్లి కాలేదు. కానీ ఇంట్లో వాళ్లు సంబంధం చూస్తున్నారు. అయితే పెళ్లి అనగానే వెంకట్‌కు బెంగపట్టుకుంది. ఇన్ని రోజులు అది పెద్ద సమస్య కాదు అనుకున్నాడు కానీ ఇప్పుడు అదే పెద్ద సమస్యగా మారింది. ఇంతకీ సమస్య ఏమిటంటే జుట్టు బాగా పలుచబడిపోయిది. కొద్దిగా పరీక్షించి చూస్తే బట్టతల ఖాయమని అనిపిస్తుంది. నిజానికి నాలుగేళ్ల క్రితం మనోడికి ఒత్తైన జుట్టు ఉండేది. అయితే క్రమంగా జుట్టు రాలే సమస్య మొదలయింది. మొదట్లో నిర్లక్ష్యం చేశాడు. ఓట్టు రాలడం సాధారణమే అనుకున్నాడు. కానీ అది బట్టతల వరకు వస్తుందని ఊహించలేకపోయాడు. ఇప్పుడు పెళ్లి అనే సరికి కంగారు మొదలయింది. ఓట్టు రాలకుండా ఉండటానికి తెలిసిన లోషన్లు, షాంపూలు అన్ని వాడాడు. సమస్య పెరిగిందే తప్ప తగ్గలేదు. ఈ పరిస్థితుల్లో స్నేహితుల సలహా మేరకు మా క్లినిక్ వచ్చాడు.

చికిత్సతో ప్రయోజనం : హోమియో చికిత్స వల్ల కుదుళ్లు దృఢంగా మారతాయి. ఫలితంగా జుట్టు రాలడం తగ్గిపోతుంది. హార్మోన్ల సమతుల్యత చేకూరుతుంది. ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, సోరియాసిస్ వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. జుట్టు ఊడిపోయిన స్థానంలో కొత్త జుట్టు వస్తుంది. హోమియో వైద్యం మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా ఉంటుంది. పైగా ఎటువంటి సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. ఏ వయసులో వారైనా తీసుకోవచ్చు. ప్రాథమిక దశలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయి. చికిత్స తరువాత నెలరోజుల్లోనే జుట్టురాలడం పూర్తిగా తగ్గిందని చెప్పుకొచ్చాడు. ఎప్పుడో చికిత్స తీసుకుంటే ఇంతవరకు వచ్చేది కాదని అన్నాడు. ఇప్పటికైనా ఏమీ కాదని నెమ్మదిగా కొత్త జుట్టు నెమ్మదిగా పెరుగుతుందని చెప్పాం. ఇప్పుడతను ఆనందంగా పెళ్లికి సిద్ధమయ్యాడు.

సంతానలేమికి చూపుతుంది పరిష్కారం

సంతానం కలిగినప్పుడే జీవితం పరిపూర్ణం అయిన భావన కలుగుతుంది. వాళ్ల ఆలనాపాలనా చూసుకోవడంలో తల్లిదండ్రులు ఎంతో సంతోషాన్ని పొందుతారు. కానీ ఏవో కారణాల చేత సంతానం కలగకపోతే..ఆ బాధ వర్ణనాతీతం. ఎన్ని ఆసుపత్రులు తిరిగినా, ఎన్ని మందులు వాడినా ఫలితం లేకపోవడంతో ఇక తమకు జీవితంలో పిల్లలు కలగరని నిర్ణయానికొస్తారు. అయితే హోమియో మందులు ఎలాంటి సంతానలేమి కారణాలైనా సరిచేసి పిల్లలు కలిగేలా చేయడంలో తోడ్పడతాయి.

కారణాలు ఇవి కావచ్చు : వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉంటే సంతానం కలిగే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. వేరికోసిల్, హైడ్రోసిల్, మూత్రసంబంధ వ్యాధులు, సుఖ వ్యాధుల వల్ల కూడా వీర్యకణాలు నశించి సంతానలేమికి కారణమవుతూ ఉంటాయి. దీర్ఘకాలంగా షుగర్ వ్యాధి ఉండటం, అధిక బరువు, వృషణాలకు దెబ్బలు తగలడం, ప్రమాదాల్లో వెన్నుకు గాయాలవడం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, క్రోమోజోముల లోపాలు, విపరీతంగా స్మోకింగ్ చేయడం వంటివి కూడా పురుషుల్లో సంతానలేమికి కారణమవుతుంటాయి. బిగుతైన దుస్తులు ధరించడం, ప్రతిరోజు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేయడంవంటివి కూడా సంతానలేమికి కారణమవుతాయి.

హోమియో చికిత్స : సంతానలేమికి కచ్చితమైన కారణం తెలుసుకుని చికిత్స అందిస్తే సంతానసాఫల్యం తప్పక కలుగుతుంది. వీర్యకణాల లోపం ఉంటే హోమియో మందులు తీసుకోవడం ద్వారా వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. వీర్యకణాల కదలికలు పెరుగుతాయి. శారీరక ధర్మాలను, మానసిక లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకుని మందులను అందించడం ద్వారా మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. హార్మోన్ల సమస్యలు సైతం హోమియో చికిత్సతో తొలగిపోతాయి. అంగస్తంభనలు లేకపోవడం వంటి సమస్యను హోమియో మందులు దూరం చేస్తాయి. సంతానం సిద్ధిస్తుంది.

ADVT

ఆదివారం సాయంత్రం ...

ప్రియ పెరట్లో పూలు కోస్తుంటే, భర్త కృష్ణకిరీటితో కలిసి వచ్చింది ఆమె చెల్లెలు అనన్య.

"రండి ... రండి, చాలా రోజులైంది కనిపించి. పిల్లల్ని తీసుకురాలేకపోయారా?" అంటూ పూలసజ్జతో పాటూ మేడ మెట్ల వైపు దారితీసింది ప్రియ.

"వాళ్లకు ఏవో ప్రాజెక్టు పనులున్నాయని బయటకు వెళ్లారక్కా" సమాధానం ఇస్తూనే, భర్త వైపు తిరిగి "చూశారా ... ఇల్లు విడిగా ఉంటే ఎంత సౌకర్యమో! చక్కగా మొక్కలు పెంచుకోవచ్చు. పూలూ, ఆకుకూరలూ కొనాల్సిన పనిలేదు" అంటూ కనకాంబరం మొక్కల్ని చూపిస్తూ అంది అనన్య.

అనుభవ పాఠం

పి.ఎల్.ఎన్. మంగారత్నం

'ఈ మాట పదేళ్లుగా నువ్వంటున్నదే, నేను వింటున్నదే' అన్నట్టు భార్య వంక అసహనంగా చూశాడు కృష్ణకిరీటి.

అనన్య వాళ్ళు ప్రస్తుతం అద్దెకుండేది కూడా కాకినాడలోని మరో వీధిలో. ఉండేది కింది వాటాలోనే అయినా ఇంటి ఓనరు వీళ్ల పూల కుండీలకు ఎండ తగలకుండా నిర్దయగా ఓ ప్రక్కగా నెట్టేస్తుందట, వాకిట్లో మసిలే వీలుండదని.

•••

ప్రియ, ఆమె భర్త వెంకటపతి .. ఇద్దరివీ గెజిటెడ్ కేడర్ కొలువులే కాబట్టి, ఉద్యోగాల్లో చేరిన నాలుగేళ్ళకే ఇంటి స్థలం కొన్నారు. టౌనుకు కొద్ది దూరమే అయినా సర్పవరం జంక్షన్‌కి బాగా దగ్గర. 'ఎన్నాళ్ళు అద్దెలకి పోస్తాం, స్వంత ఇల్లు అంటూ ఉంటే ఎలాగైనా బతికెయ్యవచ్చు' అని, బ్యాంకు లోన్ తీసుకుని ఇల్లు కట్టే ధైర్యం చేశారు.

రెండువందల ఇరవై గజాల స్థలం. అందులోనే ఇల్లు కట్టి, వెనుకా ముందూ ఉన్న ఖాళీ స్థలంలో ఓ మామిడి మొక్క, వేప, సపోటతో పాటు ఆకుకూరలూ, పూలమొక్కలూ వేసారు. ఇదీ చాలదన్నట్లు, ఇంటి ముందున్న రోడ్డు స్థలానికీ కొంత వరకు ఫెన్సింగు వేసి, నిత్యం పూసే నందివర్ధనం, మందారం, పారిజాతం మొక్కలతో ఆకర్షణీయంగా ఇంటిని తీర్చిదిద్దుకున్నారు.

ఇప్పుడది రెండంతస్తుల మేడ. క్రింద పోర్షన్ అద్దెకిచ్చి పై భాగంలో ప్రియా వాళ్ళుంటారు. పై పోర్షన్ కట్టే నాటికి బ్యాంకు లోను కూడా మరింత సులభంగా దొరికింది. అందుకే ఎక్కడా రాజీ పడకుండా చాలా అధునాతనంగా కట్టించారు. పనిలో పనిగా ఏడు పదులు దాటిన తన తల్లి లక్ష్మీనరసమ్మ కోసం ప్రత్యేకంగా ఓ గది కూడా కట్టించి, ఆమెను తన దగ్గరే ఉంచుకుంటోంది ప్రియ.

లక్ష్మీనరసమ్మకు మగసంతానం లేరు. ఇద్దరూ ఆడపిల్లలే. భర్త చాలా ఏళ్ల కిందటే చనిపోయాడు. ప్రియకి వంటలో సాయం చేస్తుంది. కూతురూ, అల్లుడూ ఆఫీసులకీ, పిల్లలు స్కూళ్ళకీ వెళితే ఇల్లు కనిపెట్టుకుని ఉంటుంది. అనన్య వాళ్ల అద్దె ఇంట్లో ఉండాలంటే ఆమెకు ఊపిరాడదు. ఉన్న ఊరిలోనే కాబట్టి అప్పుడప్పుడూ తల్లిని చూడడానికి అక్క ఇంటికి వస్తుంది అనన్య. అనన్య కూడా గవర్నమెంటు టీచరే. కృష్ణకిరీటిది ఓ ఫాక్టరీలో చిన్నపాటి కాంట్రాక్టు ఉద్యోగం.

•••

కాఫీలూ, టిఫిన్లూ పూర్తయ్యాక వెంకటపతిని ఉద్దేశించి "బావగారూ, మేమూ ఓ ఫ్లాట్ కొనుక్కోవాలని అనుకుంటున్నాం. ఇప్పుడు మేం అద్దెకుంటున్న ఇంటికి దగ్గరలోనే ఓ అపార్టుమెంటు కడుతున్నారు. అందులో తీసుకోవాలని ..." వచ్చిన విషయం చల్లగా చెప్పింది అనన్య.

చెల్లెలి మాటకి ఒకింత ఆశ్చర్యపోతూ, 'దీనికింత జాగ్రత్త ఎప్పుడు అలవడిందబ్బా, ఆడంబరాలకు తగలేసింది ఇన్నాళ్లూ ... ఫర్వాలేదు. తెలివితేటలు తెచ్చుకుంది ఇప్పటికైనా ... ' అని మనసులో అనుకుని "ఫ్లాటా .. ఫ్లాటెందుకూ? అపార్టుమెంటులో ఆ నడిచే స్థలం మనది కాదు, ఆ గోడలూ మనవి కాదు. పైగా నెల నెలా మెయిన్టెనెన్సు అంటూ కట్టించుకుంటారు. ఆ డబ్బు ఎవరు తిన్నట్టూ? ఆ డబ్బుతో ఇక్కడ పనిమనిషి ఖర్చు వచ్చేస్తుంది. ఆ లక్షలు ఏవో దానికి తగలెట్టే బదులు .. విడిగా ఓ వంద గజాల స్థలం కొనుక్కోవడం ఉత్తమం కదా" సలహా ఇచ్చింది ప్రియ.

"విడిగా స్థలం కొనుక్కోవడానికి అంత డబ్బెక్కడదీ. అపార్టుమెంటయితే బ్యాంకు లోను దొరుకుతుంది" మేము అన్నీ ఆలోచించేసుకున్నాం, కొత్త ప్రపోజలేం పెట్టకమ్మా అన్నట్లుంది కృష్ణకిరీటి సమాధానం.

"అదేమిటి మరిదిగారూ, మా చెల్లికి ముప్పైవేలూ, మీకు ఇరవైవేలూ జీతాలొస్తున్నాయని చెప్పినపుడు, మీ ఇద్దరి జీతాల్లోంచి నెలకి ఓ పదివేలు వెనకెయ్యమన్నాను కదా. అలా చెప్పి అప్పుడే నాలుగేళ్ళవుతోంది కూడా" ఆశ్చర్యంగా అంది ప్రియ.

"మీరంటే మాత్రం .. మాకు వీలవ్వొద్దటండీ. పెద్దపిల్లని

ఈ వారం కథ



ఇంజనీరింగులో చేర్పడానికే .. వేలకువేలు అప్పు చెయ్యాల్సి వచ్చింది" అదో ఘనకార్యంలా చెప్పాడు మూడేళ్ళ క్రిందటి విషయాన్ని.

'ఆ రోజు తనిచ్చిన సలహాకి మొగుడూపెళ్ళాలలో ఏ ఒక్కళ్ళు కూడా 'ఊ' అనలేదు, 'ఆ' అనలేదు. ఎంత దగ్గర వాళ్ళయినా కొంతవరకూ సలహా ఇవ్వగలరే గాని అంతకు మించి వాళ్ల స్వంత విషయాల్లో తల దూర్చలేరు కదా' అనుకుంది ప్రియ.

"ఎంతేమిటి ఫ్లాటు" అడిగింది అక్కడే ఉన్న లక్ష్మీనరసమ్మ, ఇన్నాళ్ళకు చిన్నకూతురు కూడా ఓ ఇంటిది కాబోతోందన్న ఆనందంతో. ఇప్పుడు చాలామంది అపార్టుమెంట్ల వైపు మొగ్గు చూపడం ఆమెకు తెలుసు. ఎవరి పరిస్థితిని బట్టి వాళ్ళ బతుకు అనుకుంది.

తల్లి మాటలకు ఉత్సాహం వచ్చింది అనన్యకు.

"టూ బెడ్ రూముల ఫ్లాటు, పాతిక లక్షలు. కార్ పార్కింగుతో సహా" ముందుముందు దాని అవసరమూ పడుతుందన్నట్లు 'కార్ పార్కింగు'ని వత్తి పలుకుతూ చెప్పింది కళ్లెగరేస్తూ.

"అమ్మో! పాతిక లక్షలే. అంత డబ్బు ఇంటికే పెడితే, ఆడపిల్లల్ని కూడా చూసుకోవాలిగా. ఇంకో ఏడాది పోతే, పెద్దదాని చదువు పూర్తవుతుంది. సంబంధాలు చూడాలి" ముందున్న బాధ్యతల్ని గుర్తుచేసింది లక్ష్మీనరసమ్మ.

తన ఆర్థిక పరిస్థితి మీద అక్కలాంటి భావనే తల్లికీ ఉందని నొచ్చుకుంటూ "దాని పెళ్ళికి అప్పుడే తొందరలేదు. ముందు ఉద్యోగం రావాలి" తనేం పరిస్థితుల్ని మర్చిపోలేదు అన్నట్లు రోషం తెచ్చుకుంటూ, "చాన్నాళ్ళుగా కిరీటి ఆ 'రాక్' కంపెనీలో పనిచేస్తున్నందుకు, కంపెనీ వాళ్ళే లక్షదాకా సహాయం చేస్తామని అన్నారట. ఆ లోను కూడా వాళ్ళే ఇప్పిస్తున్నారట" ముఖం గంటుపెట్టుకుని చెప్పింది అనన్య.

"అంతా లోను అంటే ఎప్పటికి తీరుతుంది? ముందునుంచీ కాస్త జాగ్రత్త పడి ఉంటే, ఈ రోజుకి తక్కువలో తక్కువ నాలుగులక్షలయినా జమయి ఉండేవి. కొంత లోను భారం తగ్గేది. ఇంటి ఖర్చుల్ని అదుపులో పెట్టుకోలేకపోతే ఇలాగే ఉంటుంది" విసుక్కుంది ప్రియ. నొప్పి తనది కాకపోయినా చెల్లెలు బాధపడకూడదని.

'తను ఇల్లు కొనుక్కుంటున్నానని అక్కకి చెబితే ఇలాగే రియాక్టు అవుతుందని అనుకున్నదే. తన మాట ఏదీ పడనివ్వదు. అన్నీ తనకే తెలుసు అనుకుంటుంది. పెద్ద ఉద్యోగంలో ఉందన్న గర్వం' కసిగా మనసులో అనుకుని, "ఎక్కడ వీలైయ్యిందీ? పిల్లల కాలేజీ ఫీజులు కట్టడానికే సరిపోయినయ్యి మా జీతాలు" అంటూ దిగ్గునలేచి విసవిసా వెళ్ళిపోయింది అనన్య. ఆమెను అనుసరించాడు కృష్ణకిరీటి.

•••

మూడు నెలల తరువాత -

అనన్య వాళ్ల గృహప్రవేశం జరిగింది.

ఈలోపు వాళ్లు ఏం తంటాలు పడిందీ తెలియలేదు. ఏమైనా అడిగినా "అంతా ఆయనే చూసుకుంటారు. నాకేం తెలీదు, ఇల్లు మాత్రం నా జీతంతో నడుస్తోంది" అనేది అనన్య.

లక్షరూపాయలు ఇచ్చింది లక్ష్మీనరసమ్మ, వాళ్ళకు జీతాలూ తక్కువే. జాగ్రత్తలూ తక్కువే అని.

గాలిలో ఉన్నా, వీధి వాకిలి మనది కాకపోయినా చెల్లెలి అపార్టుమెంటు ప్రియకు చాలా నచ్చింది. అయిదవ అంతస్తు .. గాలీ, వెలుతురికీ లోటులేదు. ఆ ఫ్లోర్లో ఆరు కుటుంబాలు నివసిస్తున్నాయి. స్నేహంగా ఉండాలేగాని వాళ్ళే చాలు అనుకుంది.

మారే కాలంతో పాటు మార్పులు. మొత్తం ముప్పై పోర్షన్లు. కొత్త వాళ్లయినా పేరంటానికి పిలిస్తే అందరూ వచ్చారు. ఇక ముందు కలిసి ఉండబోయే వాళ్ళు. అనన్య కొత్త స్నేహితులందరికీ, తాంబూలంలో జాకెట్టు ముక్కలు పంచింది. ఇల్లంతా సందడే సందడి. నవ్వుల పువ్వులు.

విసిరేసినట్లు ఉండే తమ ఏరియాలో మనుషులు కలవడమే గొప్ప మాట. పగలు పర్వాలేదు గానీ, సాయంత్రం అయితే, ఇల్లంతా లైట్లు వెలగాల్సిందే, ఇంట్లో మనుషులు ఉన్నారు సుమా అన్నట్లు. అందుకే ఎప్పుడూ ఊరు దాటి వెళ్లదు ప్రియ. వెళ్ళినా ఎవరో ఒకరు రాత్రికి ఇంటికి వచ్చెయ్యాల్సిందే. లేదంటే ఎవర్నో ఒకర్ని కాపలా పెట్టి వెళ్ళాలి. ఒకటి రెండు సార్లు అనన్య వాళ్ళే ఉన్నారు.

•••

ఏడాది తరువాత అనన్య పెద్దకూతురు మనస్వినికి కాంపస్ సెలక్షనులో బెంగళూరులో ఉద్యోగం వచ్చి ఇంటికి ఆసరా అయ్యింది.

చూస్తుండగానే రెండేళ్ళు గడిచాయి.

ఓ వేసవి సెలవుల్లో ప్రియ ఇంటికొచ్చింది అనన్య.

"అక్కా! మనస్విని బెంగళూరు చూపిస్తానంటోంది. అలాగే ఊటీ కూడా. మేం వెళ్ళాలనుకుంటున్నాం. మొత్తం కలిపి వారం రోజుల టూర్. మీరూ వస్తారా? వస్తానంటే టిక్కెట్లు తీస్తుంది తను" అంది అనన్య.

"నాకంత అదృష్టం కూడానా .. నేనెప్పుడూ ఊరి పొలిమేర దాటను, నా సామ్రాజ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి కదా. కింద అద్దెకుండే వాళ్ళు ఉన్నారన్న మాటే గాని, నిత్యం పైన లైటు వెలగకపోతే కష్టం. ఇంకా మా పక్కన అటూ ఇటూ ఇళ్లు లేవలేదు. అమ్మని ఒక్కదాన్నీ వదలల్లేను. తనకి ఇక ప్రయాణాలు చెయ్యగలిగే ఓపికా లేదు. కాబట్టి, నేను రాలేను" కచ్చితంగా చెప్పింది ప్రియ.

"మాకు ఆ కష్టం లేదక్కా ... కింద సెల్లార్లో వాచ్‌మాన్ ఉంటాడు" గొప్పకోసం అలా చెప్పింది కాని, అనన్య మనసులో విడిగా ఉండే ఇంటి సౌకర్యం అపార్టుమెంటుకి వస్తుందా అనుకుంది.

తమ జాగాలో బట్టలు ఆరేసుకున్నా, కింది పోర్షన్ వాళ్ళ మీద నీటిచుక్కలు కారకుండా

> "ఫ్లాటా .. ఫ్లాటెందుకూ? అపార్టుమెంటులో ఆ నడిచే స్థలం మనది కాదు, ఆ గోడలూ మనవి కాదు. పైగా నెల నెలా మెయిన్టెనెన్సు అంటూ కట్టించుకుంటారు. ఆ డబ్బు ఎవరు తిన్నట్టూ? ఆ డబ్బుతో ఇక్కడ పనిమనిషి ఖర్చు వచ్చేస్తుంది. ఆ లక్షలు ఏవో దానికి తగలెట్టే బదులు .. విడిగా ఓ వంద గజాల స్థలం కొనుక్కోవడం ఉత్తమం కదా"
> "విడిగా స్థలం కొనుక్కోవడానికి అంత డబ్బెక్కడదీ. అపార్టు మెంటయితే బ్యాంకు లోను దొరుకుతుంది"

జాగ్రత్తపడాలి. ఓసారి కిందింటి దమయంతి 'మీ బట్టలు ఆరేసేటపుడు కాస్త గట్టిగా పిండి ఆరెయ్యమని మీ పనమ్మాయికి చెప్పండి' అని సన్నాయి నొక్కులు నొక్కడం గుర్తుకొచ్చింది. తప్పదు, అందరితో బాగుండాలంటే అన్నీ భరించాలి. ప్రతీ నెలా మొదటి ఆదివారం అపార్టుమెంటు వాసులకి మీటింగు ఏర్పాటు చేస్తారు. కష్టసుఖాలు మాట్లాడుకుంటారు. అందరూ తమకున్న సమస్యల్ని చర్చించుకుంటారు.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన సమస్య 'లిఫ్ట్'.

లిఫ్ట్‌లో పనివాళ్లు ఎక్కకూడదు అని కండిషన్ పెట్టింది మేనేజ్‌మెంటు. ముందే లిఫ్ట్ కొత్తది. పైగా ముప్పైమంది కుటుంబాల వాళ్లతో పాటు మరో ముప్పైమంది పనివాళ్ళు కూడా ఎక్కితే అది త్వరగా పాడవుతుందన్న భయం.

కొన్నాళ్ళు బాగానే ఉన్నా, అయిదవ అంతస్తులో ఉన్న అనన్య వాళ్ళకు ఇబ్బంది అయ్యింది.

పై అంతస్తులకు పనిమనుషులు ఓ పూట వస్తే ఓ పూట రావడం లేదు. అదేమంటే "వంద మెట్లు రెండు పూటలా ఎక్కాలంటే కాళ్ళు నొప్పి, నడుంనొప్పి వచ్చేస్తున్నాయి. మేమూ మనుషులమే కదా. అన్ని ఇళ్ళూ ఒకేచోట ఉంటాయని, అపార్టుమెంటుకి రావడం గానీ .. మమ్మల్ని లిఫ్ట్ ఎక్కనివ్వకపోతే ఎంతకని కష్టపడగలం. ఈ విడ్డూరం వేరెక్కడా లేదమ్మా" మూతి మూడొంకర్లు తిప్పింది అనన్య వాళ్ల పనిమనిషి.

ఆ మాట నిజమే. తనూ ఎక్కడా చూడలేదు ఇలాంటి కండిషన్. ఓరోజు అపార్టుమెంటులో లేడీస్ మీటింగులో "నేను ఓ వందరూపాయలు ఎక్కువ మెయింటెనెన్స్ ఇస్తాను. మా పనిమనిషిని మాత్రం లిఫ్ట్ ఎక్కనివ్వండి" అంది అనన్య.

"నేనూ అంతే. మా పనిమనిషిని కూడా రానివ్వండి" అంది నాలుగో ఫ్లోర్లో ఉన్న పరిమళ.

లేడీస్ ప్రెసిడెంట్ అన్నపూర్ణమ్మ "ఈ రోజు ఒకళ్ళని ఊరు కుంటే రేపు అందరూ తయారవుతారు" అభ్యంతరం చెప్పింది.

"అయిదవ ఫ్లోర్లో ఇల్లు కొనుక్కున్నాను కాబట్టి, ఎప్పుడూ పైన నేనే ఉంటాను కదా. సాయంత్రం బస్సు ప్రయాణం చేసి వచ్చి నేనే అంట్లు తోముకోవాలా" అనన్య కోపం ఆపుకోలేకపోయింది. కొందరు ఆమెకు సహకరించారు. తర్జనభర్జనల అనంతరం ప్రెసిడెంట్ ఒప్పుకుంది. దాంతో పనిమనుషుల సమస్య పరిష్కారం అయ్యింది.

అక్కకి ఇలా సర్దుకుపోయే అవసరం లేదు. ఇంకా అభివృద్ధి చెందని కాలనీ కాబట్టి, దొంగతనాల భయంతో ఇల్లు కదలదు గానీ, స్థలం కొనుక్కుని ఇల్లు కట్టుకోవడమే తెలివైన పని. భవిష్యత్తులో వీలుని బట్టి ఒకటి రెండు అంతస్తులు వేసుకోవచ్చు. లేదంటే లేదు. అమ్ముకుంటే రేటు వస్తుంది. రోజురోజుకీ భూమికి విలువ పెరుగుతుందే గాని, తరగదు. అదే అపార్టుమెంటుకి రేటు తగ్గుతుంది. బిల్డింగు వయసుని బట్టి ముంబాయి, కలకత్తా లాంటి పెద్ద నగరాలలో లాగ పాత బడితే కూల్చేయాలి కూడా.

పరిపరి విధాల ఆలోచిస్తోంది అనన్య.

అంతలోనే ప్రియనుంచి ఫోను.

"చెల్లీ, ఏం చెప్పమంటావే! మీ బావగారు ఒంట్లో నలతగా ఉందంటే .. ఇంటికి తాళమేసి ఆసుపత్రికి వెళ్లాం. టెస్టులు గట్రా చేయించుకుని తిరిగొచ్చేసరికి చీకటి పడిపోయింది. ఆ కాసేపట్లోనే మాయదారి దొంగలు ఇల్లంతా ఊడ్చుకు వెళ్లారు. పది తులాల బంగారం .." అంటూ ఘొల్లుమంది.

అక్కను మనస్ఫూర్తిగా ఓదారుస్తున్నా మనసులో ఏదో మూల 'అపార్ట్‌మెంటే నయం' అన్న సంతృప్తి.

ఆ అభిప్రాయమూ శాశ్వతం కాకపోవచ్చు. మరో గంటలో మారిపోవచ్చు. మధ్యతరగతి ఆలోచనలకూ వాస్తవాలకూ మధ్య ఎప్పుడూ బెత్తెడు దూరం ఉండనే ఉంటుంది!

....

రచయిత్రి సెల్ : 97014 26788

అంతర్జాల ఘోష

ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్న ఉక్కని భరిస్తూ
కిటికీరెక్కలు మూస్తూ, తెరుస్తూ
గది తలుపుల్ని మాత్రం మూసి ఉంచుతూ
భూగోళపు ఏ మారుమూలనించో జాయిగా ఒక
శీతల సమీరం వీచకపోతుందా అని సదా తపిస్తూ
చీకటిరాత్రుల ఏకాంతంలో
గూగుల్ గజిబిజి ముళ్లదారిలో
మర్చిపోయినవాటిని వెతుక్కుంటూ
వెతుక్కుంటూన్నవాటిని మర్చిపోతూ

సుడిగుండాలమధ్య నీ చిల్లుల ఓడని నేవిగేట్ చేస్తూ
మొహంచూడని మిత్రులకు
ముఖపుస్తకంలో స్నేహాభ్యర్థనలు గుప్పిస్తూ
లైకులు కొట్టుకుంటూ, వ్యాఖ్యలు పేరుస్తూ
లింకులు కలుపుకుంటూ, గొలుసుల్ని చుట్టుకుంటూ
అదే పనిగా కిటికీరెక్కలు మూస్తూ, తెరుస్తూ
గది తలుపుల్ని మాత్రం మూసి ఉంచుతూ.

ఒక్కోసారి తగులుతాయి నీ మూషికపు నొక్కులకు
జిగేలుమనే డిజిటల్ మాణిక్యాల చెమక్కులు -
వాటిని పేర్చుకుంటూపోతే నీ దారంతా
కాంతి మయమవుతుందా?

ఈ అంతర్జాల ప్రపంచమొక అగాధం
నీ అంతరంగపు రోదసి సృష్టించిన కాళబిలం
అని తెలుసుకున్న రోజున -
లాగ్ అవుట్ అయిపోయి, స్విచ్ ఆఫ్ చేసి
తలుపులు బార్లా తెరుస్తావు
వరండాలోకి, చుక్కల ఆకాశం కిందికి,
మంచుకి తడిసిన మైదానంలోకి నిశ్శబ్దంగా నడుస్తావు
మాయకిటికీల ప్రపంచానికి దూరంగా,
అంతర్జాల ఘోషకు ఎడంగా -
గుండెలనిండా ఊపిరి పీల్చుకుంటూ
గడ్డి వాసనను ఆస్వాదిస్తూ.

రక్తమాంసాలు నిండిన స్నేహితులు
నిన్ను మళ్లీ చూసిన సంతోషంలో
పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చి కౌగలించుకుంటారు
ఇన్నాళ్లూ ఎక్కడున్నావని ఆత్మీయంగా అడుగుతారు.

– ఉణుదుర్తి సుధాకర్, 090006 01068



బ్రొకోలి... ఇంకాస్త... కావాలి!

ఫుడ్ కోర్ట్



బ్రొకోలి పకోడి

కావలసిన పదార్థాలు

బ్రొకోలి కాడలు - 200 గ్రా., శనగపిండి - 1 కప్పు, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, ధనియాల పొడి, కారం, పసుపు, జీరా పొడి, గరం మసాల - అర టీ స్పూను చొప్పున, ఆమ్‌చూర్, వెల్లుల్లి పొడి - పావు టీ స్పూను చొప్పున, నూనె - వేగించడానికి సరిపడా.

తయారుచేసే విధానం

ఒక లోతైన వెడల్పాటి పాత్రలో నూనె, బ్రొకోలి కాడలు తప్పించి మిగతా పదార్థాలన్నీ వేసి నీరు పోసి జారుగా కలుపుకోవాలి. నూనె వేడెక్కిన తర్వాత ఒక్కో బ్రొకోలి కాడను మిశ్రమంలో ముంచి పకోడీలు వేసి దోరగా వేగించాలి. ఈ పకోడీలు టమోటా సాస్‌తో వేడివేడిగా తింటే బాగుంటాయి.

బ్రొకోలి సింపుల్ ఫ్రై

కావలసిన పదార్థాలు

బ్రొకోలి - 150 గ్రా., శనగపిండి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, బియ్యప్పిండి - 1 టేబుల్ స్పూను, జీరాపొడి, పసుపు, కారం, ధనియాల పొడి, ఆమ్‌చూర్ - ముప్పావు టీ స్పూను చొప్పున, జీలకర్ర - అర టీ స్పూను, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు.

తయారుచేసే విధానం

నూనెలో జీలకర్ర వేగించి బ్రొకోలి కాడల్ని వేసి మూత పెట్టి చిన్నమంటపై మగ్గించాలి. ఈలోపు ఒక బౌల్‌లో కారం, పసుపు, బియ్యప్పిండి, శనగపిండి, ఆమ్‌చూర్, జీరా + ధనియాల పొళ్లు, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మగ్గిన బ్రొకోలిలో కొద్దికొద్దిగా వేసి కలిపి మూతపెట్టి మరో ఐదు నిమిషాలు మగ్గించి దించేయాలి. ఈ కూర అన్నంలో కలుపుకున్నా/ సాంబారన్నంతో పాటు నంజుకున్నా బాగుంటుంది.





బ్రొకోలి సూప్

కావలసిన పదార్థాలు

బ్రొకోలి - 250 గ్రా., వెన్న - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, నూనె - 1 టేబుల్ స్పూను, ఉల్లిపాయ - 1, వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 3, వెజిటబుల్ స్టాక్ - రెండున్నర కప్పులు, పాలు - 1 కప్పు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, మిరియాల పొడి - పావు టీ స్పూను, క్రీమ్ - అరకప్పు.

తయారుచేసే విధానం

కుక్కర్‌లో నూనె, బటర్ వేసి బ్రొకోలి, ఉల్లి, వెల్లుల్లి ముక్కలను రెండు నిమిషాలు వేగించి వెజిటబుల్ స్టాక్ పోసి మూతపెట్టి రెండు విజిల్స్ రానివ్వాలి. చల్లారిన తర్వాత వడకట్టి ముక్కలను మిక్సీలో రుబ్బాలి. ఒక పెద్ద పాత్రలో రుబ్బిన మిశ్రమంతో పాటు పాలు, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, వడకట్టిన నీరు కలిపి మరిగించాలి. పది నిమిషాల తర్వాత దించేసి క్రీమ్ చల్లాలి. ఈ సూప్‌ని వేడివేడిగా వర్షాకాలం సాయంత్రం తాగితే ఆ రుచే వేరు!



బ్రొకోలి ఆమ్లెట్

కావలసిన పదార్థాలు

సన్నగా తరిగిన బ్రొకోలి - 100 గ్రా., గుడ్లు - 4, ఉల్లి తరుగు - అరకప్పు, అల్లం, వెల్లుల్లి తరుగు - 1 టేబుల్ స్పూను, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, కొత్తిమీర తరుగు - అర కప్పు, మిరియాలపొడి - అర టీ స్పూను, పచ్చిమిర్చి తరుగు - అర టీ స్పూను, పాలు - పావు కప్పు, నూనె లేదా వెన్న - కాల్చడానికి సరిపడా.

తయారుచేసే విధానం

ఒక బౌల్‌లో పదార్థాలన్నీ వేశాక, గుడ్ల సొన కూడా వేసి బాగా గిలకొట్టాలి. పెనంపై నూనె/వెన్న వేసి గుడ్ల మిశ్రమాన్ని ఆమ్లెట్లుగా పోసుకుని రెండు వైపులా దోరగా వేగించుకోవాలి. టిఫిన్‌గా లేదా రసం అన్నంతో సైడ్ డిష్‌గా తింటే బాగుంటాయి.





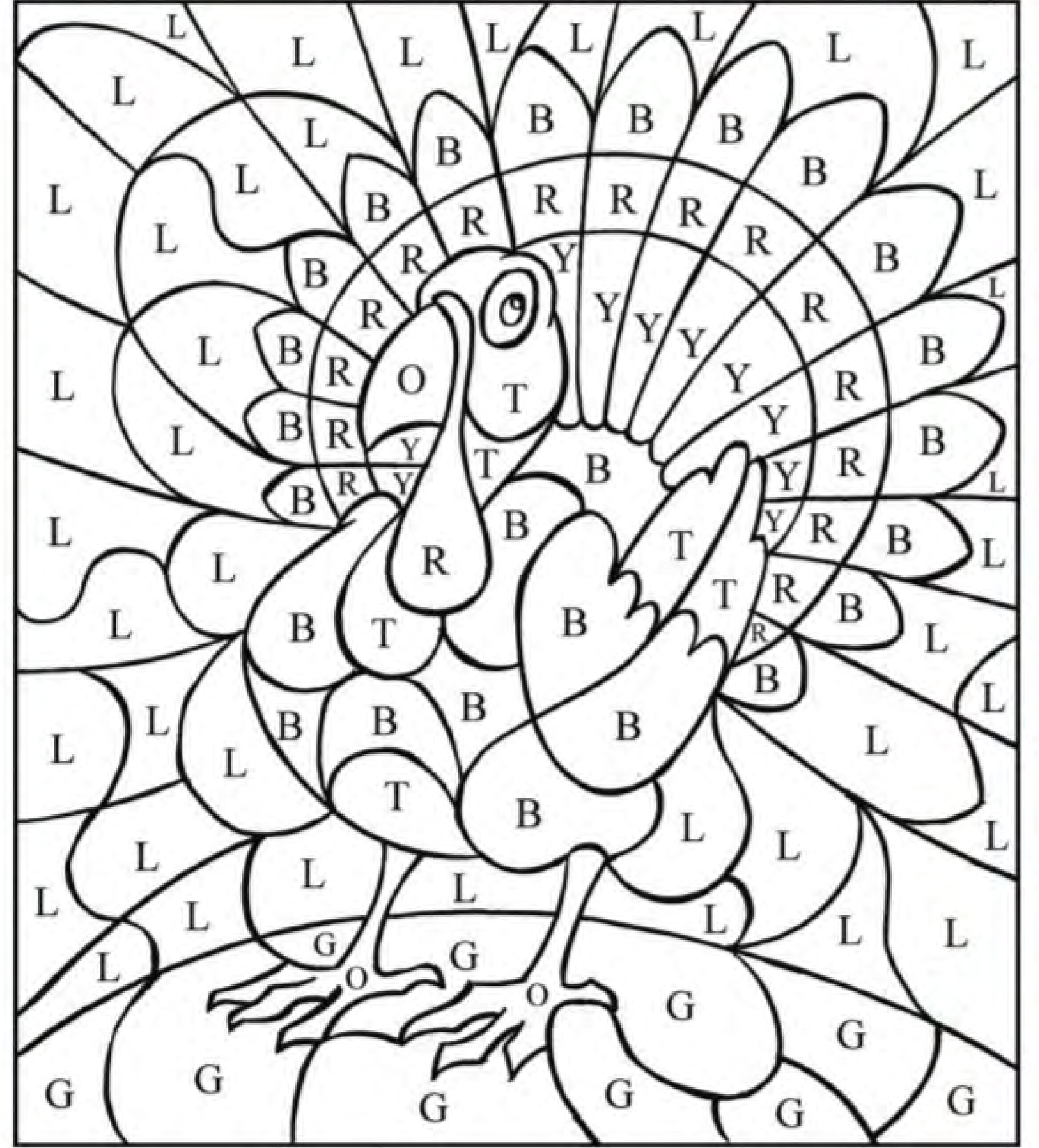




సముద్రపు గొంగళిపురుగు

అచ్చం గొంగళిపురుగుల్లా సముద్రపు అట్టడుగున పాకుతూ వెళతాయి కాబట్టి వీటిని సముద్రపు గొంగళిపురుగులు (సీ బన్నీ స్లగ్) అని పిలుస్తారు. వీటి శరీరంపై దట్టమైన బొచ్చు ఉంటుంది. పసుపు, తెలుపు, ఆరెంజ్ రంగుల్లో ఉండే ఈ జుట్టు, శత్రువుల నుంచి కాపాడుకునేందుకు రక్షణకవచంలా ఉపయోగపడుతుంది. అక్కడక్కడ ఉండే నల్లని వెంట్రుకలు యాంటినాల్లా పనిచేసి ఆహారాన్ని పసిగడతాయి. హిందూ- పసిఫిక్ సముద్రాల్లో కనిపించే ఈ జీవులు ఒక అంగుళం కంటే చిన్న సైజులో ఉంటాయి.

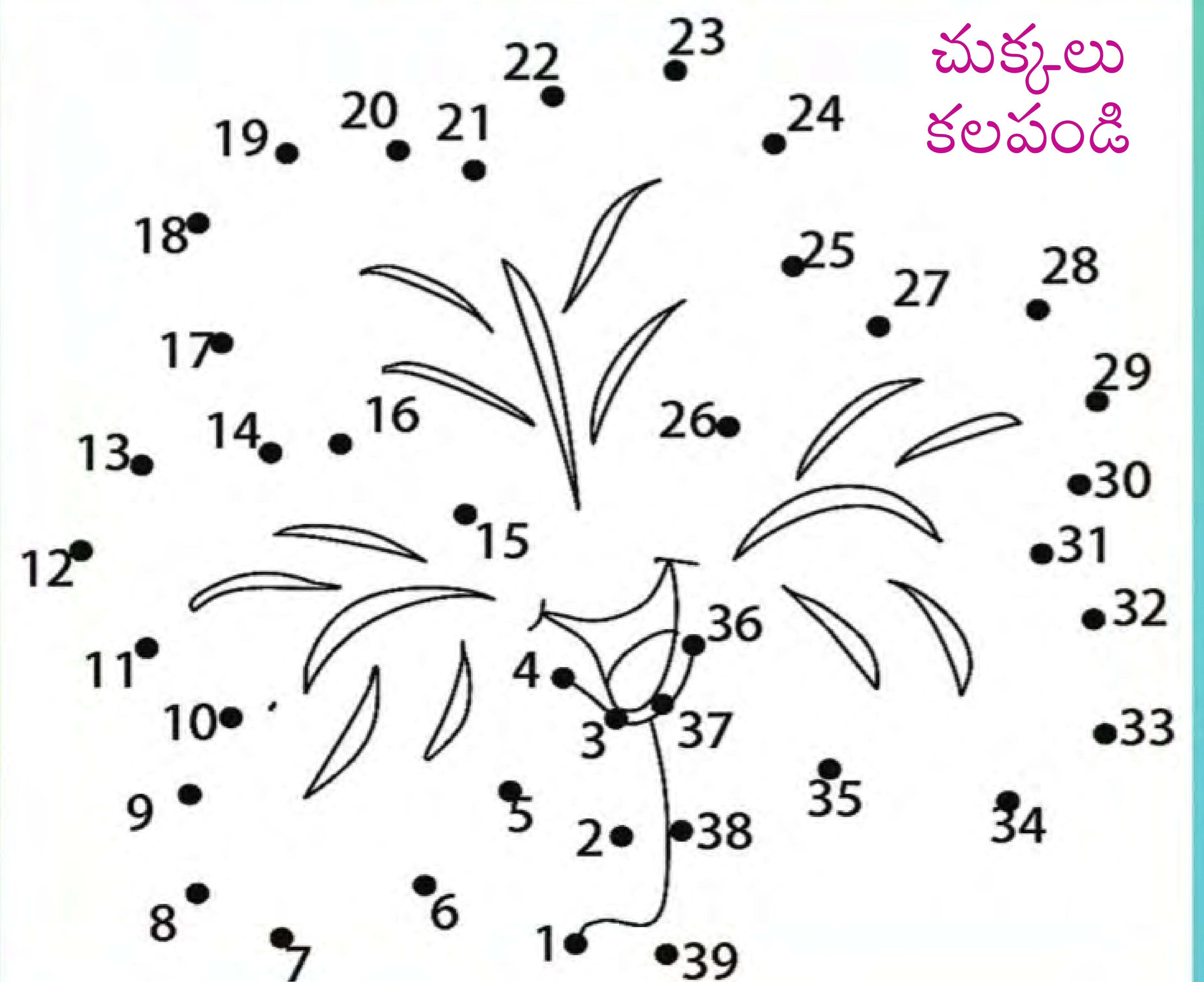




రంగులు వేయండి

B = నీలం T = ముదురు నీలం R = ఎరుపు
G = ఆకుపచ్చ Y = పసుపచ్చ W = తెలుపు
O = ఆరెంజ్ L = లేత నీలం

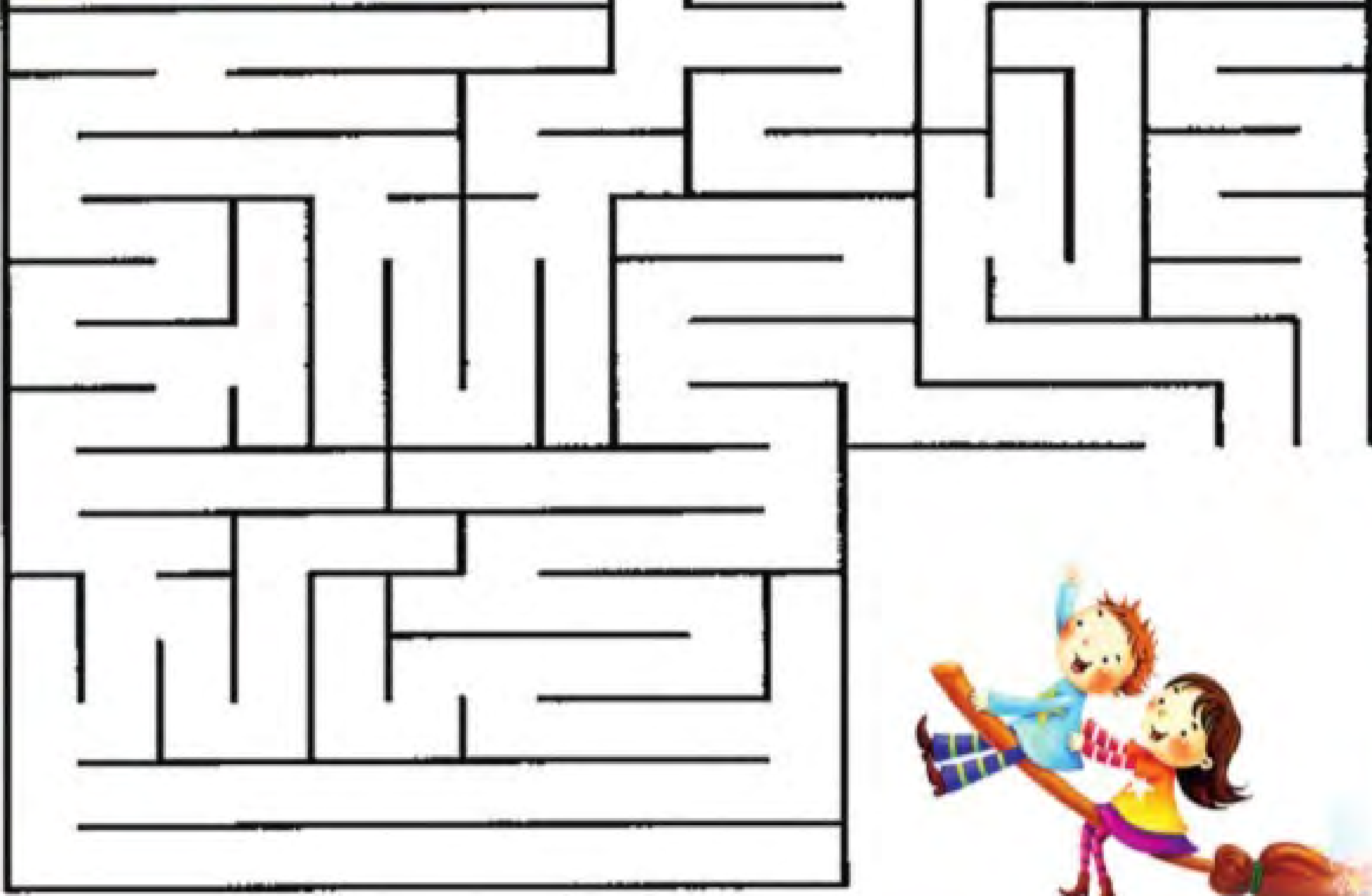
Word						
sun	l	c	b	s	u	n
boat	h	a	o	m	l	y
heart	e	r	a	u	i	p
snail	a	r	t	i	a	p
puppy	r	o	l	j	n	u
carrot	t	t	i	t	s	p



రికార్డుల రాణి

ఎమ్.ఎస్.వై.కె.జీ ఫ్రాంజోనియా పేరు ఎంత పొడుగు ఉందో, ఈ చిన్నారి సాధించిన రికార్డులు కూడా అదే స్థాయిలో ఉన్నాయి. ఆరేళ్ల వయసులోనే 15 దేశాల జాతీయ గీతాలను ఒకేసారి అనర్గళంగా పాడి గిన్నిస్‌లోకి ఎక్కింది. అంతేనా ఏడేళ్ల వయసులో 'పై' విలువను 222వ స్థానం వరకూ (36 సెకన్లలో) గుర్తుపెట్టుకుని చెప్పి రికార్డు సృష్టించింది. మళ్లీ ఎనిమిదేళ్ల వయసులో 444వ స్థానం వరకూ (61 సెకన్లలో) చెప్పి, తన రికార్డును తానే బద్దలు కొట్టింది. చేతులతో రూబిక్ క్యూబ్‌ను తిప్పుతూ, నడుముతో రింగును ఆడిస్తూ 'పై' విలువను పొల్లు పోకుండా చెప్పిన ఫ్రాంజోనియా తెలుగు అమ్మాయి కావడం విశేషం. తనది కరీంనగర్.

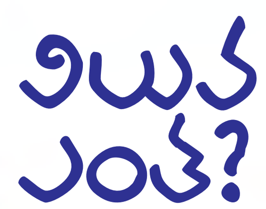




దారి చూపించండి



తేడాలు కనుక్కోండి



విలువ ఎంత?

1 + 4 = 5

2 + 5 = 12

3 + 6 = 21

8 + 11 = ?

బుచికి

వానాకాలం
సిటీలో ఈమాత్రం జాగ్రత్త తప్పదు..



భక్తి

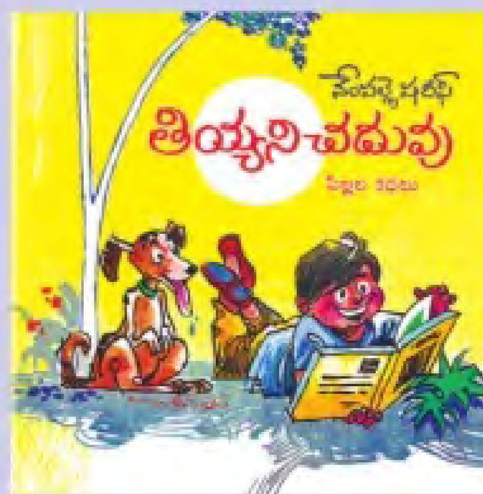
పూర్వం ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒక ప్రవక్త దగ్గరికెళ్లి "అయ్యా.. ప్రవక్తగారూ..! మేమిద్దరం పేదవాళ్లం. సంసారభారం మోయలేక బాధపడుతున్నాం. ధనం కలిగే మార్గం ఏదైనా చెప్పండి" అని వేడుకున్నారు.

అందుకు ఆ ప్రవక్త గారు కాసేపు మౌనం వహించి, "నాయనలారా.. ఈరోజు నుంచి మీ ఇద్దరూ ఓ మాసం రోజుల వరకు రోజూ వేళప్రకారం ఐదు పర్యాయాలు అల్లాను ప్రార్థిస్తూ నమాజు చేయండి. త్వరలోనే మీరు ధనవంతులవుతారు" అని సలహా ఇచ్చి పంపించాడు. ఆ తర్వాత ప్రవక్తగారి సలహా ప్రకారం ఇద్దరిలో మొదటి వ్యక్తి రోజూ నమాజు చేస్తూ ఓ మాసం రోజుల వరకు అల్లాను ప్రార్థించాడు. ఆ తర్వాత మానేసి ధనం కోసం ఎదురు చూడసాగాడు.

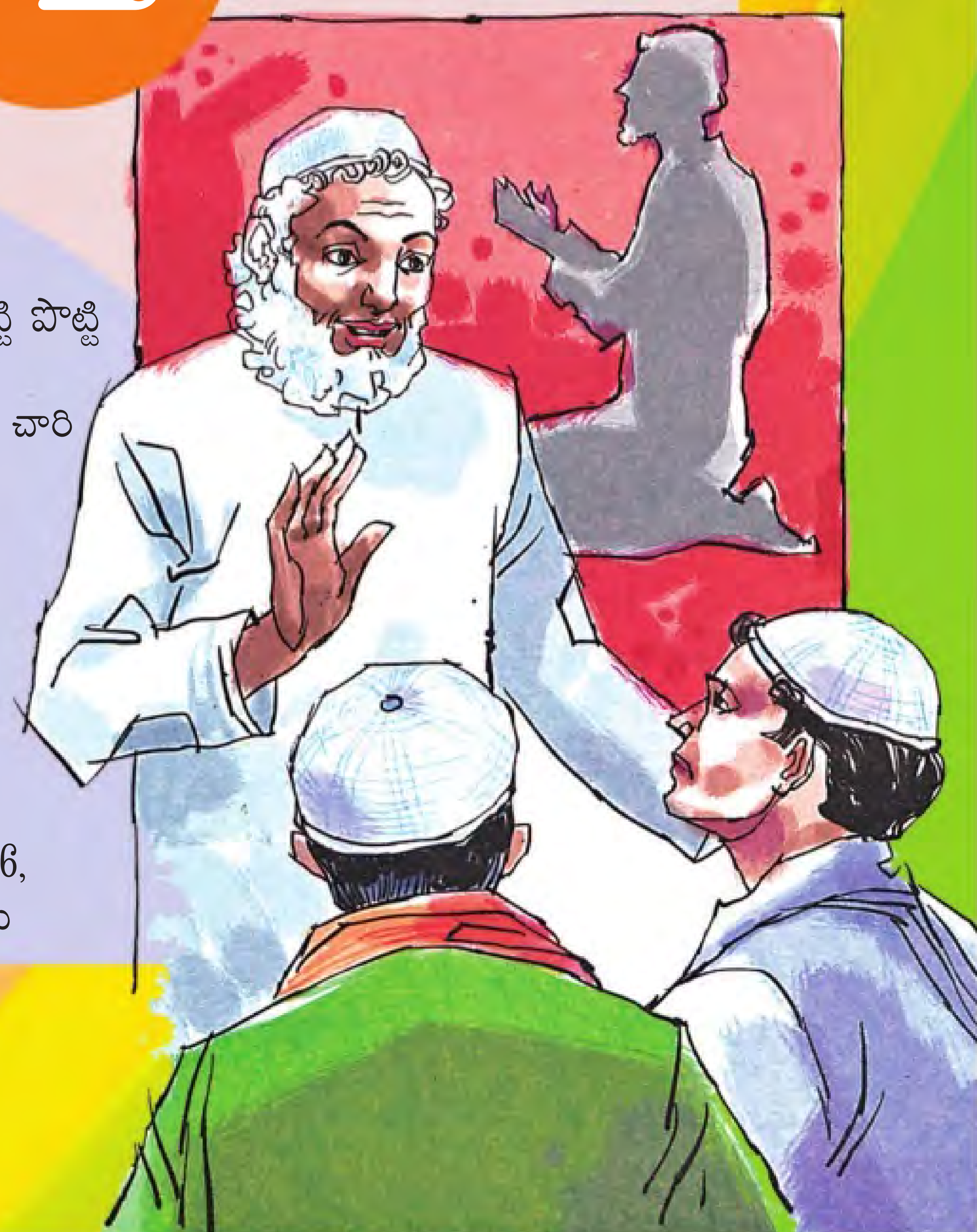
రెండో వ్యక్తి మాత్రం మాసం దాటినా ఇంకా నమాజు చేయడం మానేయలేదు. అలవాటు ప్రకారం రోజూ ఐదువేళలా అల్లాను ప్రార్థించసాగాడు. ఆపై కొద్ది రోజులలోనే అతనికి వృత్తిలో అమూల్యమైన సంపద లభించింది. అది తెలిసిన మొదటి వ్యక్తి అసూయతో ప్రవక్తగారితో ఆ విషయం విన్నవించుకున్నాడు.

ఆయన రెండో వ్యక్తి భక్తినీ, అల్లాపై ఉంచిన విశ్వాసాన్నీ తెలుసుకుని మిక్కిలి సంతోషించాడు. తనతో మొరపెట్టుకున్న వ్యక్తితో "నాయనా! నీవు కేవలం ధనం కోసమే దేవుణ్ణి ప్రార్థించావు. అందుకే నెల రోజులు పూర్తవ్వగానే ప్రార్థన చేయడం మానేశావు. భక్తిలోనూ స్వార్థాన్ని విడువని నిన్ను అల్లా అనుగ్రహించలేదు. నీ బుద్ధి మారకపోతే ఎందులోనూ ముందుకు రాలేవు" అని మందలించి పంపేశాడు.

పిల్లలూ .. కథ బాగుంది కదా! ఇలాంటి మరో 20 కథలను షరీఫ్ మామాయ్య ప్రత్యేకంగా మీకోసమే రాశారు. అన్నీ తియ్యని ద్రాక్షలే. ఈ పొట్టి పొట్టి కథలు మిమ్మల్ని ఆలోచింపచేయడమే కాదు, మీతో కథలు కూడా రాయిస్తాయి. అంతే కాదు, ఇందులో చారి మామయ్య వేసిన బొమ్మలు ఎంత ముచ్చటగా ఉన్నాయో. తప్పక చదువుతారు కదూ.



తియ్యని చదువు
(పిల్లల కథలు),
వేంపల్లె షరీఫ్
పేజీలు: 64,
వెల : రూ. 120
ప్రతులకు: 96034 29366,
ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు



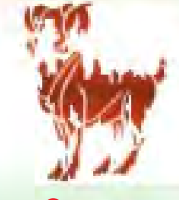
జవాబులు:
విలువ ఎంత? 40
తేడాలు కనుక్కోండి: అమ్మాయి చేతిలో పనిముట్టు, అబ్బాయి పట్టుకున్న నీటి క్యాన్‌లోంచి ధార, ఆకుల పరిమాణం, అబ్బాయి షర్ట్ రంగు.



అనుగ్రహం

18 - 24 జూన్ 2017

డాక్టర్ పి.ఎ. రామన్


మేషం

అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

శుభవార్తా శ్రవణం, కార్యసాధనలో జయం. మీ యత్నాలు ప్రోత్సాహకరంగా సాగుతాయి. స్వయంకృషితో రాణిస్తారు. పనులు సానుకూలమవుతాయి. ఖర్చులు అధికం కానీ డబ్బులకు ఇబ్బంది ఉండదు. కుటుంబీకులతో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. మీ బాధ్యతలు ఇతరులకు అప్పగించవద్దు. వ్యవహార ఒప్పందాలలో ఏకాగ్రత వహించండి. పెట్టుబడులకు అనుకూలం.


తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

ఎదుటివారి గురించి ఉన్నతంగా ఆలోచిస్తారు. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. డబ్బుకి ఇబ్బంది ఉండదు. విలువైన వస్తువులు అమర్చుకుంటారు. వ్యవహారాలు ప్రోత్సాహకరంగా సాగుతాయి. వ్యూహాత్మంగా వ్యవహరిస్తారు. మీ అభిప్రాయాలకు స్పందన వస్తుంది. పనులు సకాలంలో పూర్తి కాగలవు. ఆరోగ్యం సంతృప్తికరం. ఆది, గురు వారాల్లో బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి.


వృషభం

కృత్తిక 2,3,4; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

సమర్థతకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. పదవులు, బాధ్యతలు స్వీకరిస్తారు. గౌరవ ప్రతిష్ఠలు పెంపొందుతాయి. మొహమాటాలకు పోవద్దు. మీ ఇష్టాయిష్టాలను సున్నితంగా వ్యక్తం చేయండి. పనులు నిదానంగా పూర్తవుతాయి. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. ఆహ్వానం అందుకుంటారు. కొత్త ప్రదేశాలు సందర్శిస్తారు. వాహనం నడిపేటపుడు జాగ్రత్త.


వృశ్చికం

విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

ఆందోళన తొలగుతుంది. మానసికంగా కుదుటపడతారు. ఇంట్లో ప్రశాంతత నెలకొంటుంది. కుటుంబ విషయాల పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తారు. ఖర్చులు అధికం, ప్రయోజనకరం. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. మంగళ, శని వారాల్లో లౌక్యంగా పనులు చక్కబెట్టుకోవాలి. ఆధిపత్యం ప్రదర్శించవద్దు. ప్రలోభాలకు దూరంగా ఉండాలి. విద్యార్థుల కృషి ఫలిస్తుంది.


మిథునం

మృగశిర 3,4; ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు

ఆర్థికస్థితి సామాన్యం. పనులు ముందుకు సాగవు. ఆలోచనలు పలు విధాలుగా ఉంటాయి. ధనమూలక సమస్యలెదుర్కొంటారు. అవసరాలు, చెల్లింపులు వాయిదా వేస్తారు. ఆప్తుల సాయం అందుతుంది. మీపై శకునాల ప్రభావం అధికం. ఆందోళన కలిగించిన సమస్య సానుకూలమవుతుంది. పోగొట్టుకున్న పత్రాలు తిరిగి పొందుతారు.


ధనుస్సు

మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ఆర్థిక లావాదేవీలు ప్రోత్సాహకరం. మీ శ్రమ వృధా కాదు. ఆసక్తికరమైన విషయాలు గ్రహిస్తారు. ఒక వ్యవహారంలో డబ్బులు అందుతాయి. ఖర్చులు భారమనిపించవు. నగదు, పత్రాలు జాగ్రత్త. బాధ్యతలు ఇతరులకు అప్పగించవద్దు. పనులు అర్థంతరంగా ముగిస్తారు. వేడుకలు, శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. స్వల్ప అస్వస్థతకు గురవుతారు.


కర్కాటకం

పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

అభియోగాలు, విమర్శలు ఎదుర్కొంటారు. మీ కోపాన్ని అదుపులో ఉంచుకోండి. ఎవరినీ నిందించవద్దు. వ్యతిరేకించిన వారే మీ ఔన్నత్యాన్ని గుర్తిస్తారు. ఖర్చులు విపరీతం. చేతిలో ధనం నిలబడదు. ఆదాయ మార్గాలు అన్వేషిస్తారు. పనులు అనుకున్న విధంగా పూర్తి కాగలవు. సంప్రదింపులు, ఒప్పందాలకు అనుకూలం. భేషజాలు, పట్టుదలలకు పోవద్దు.


మకరం

ఉత్తరాషాఢ 2,3,4; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పాదాలు

సమర్థతతో రాణిస్తారు. మీ ప్రయత్నాలకు పరిస్థితులు కూడా అనుకూలిస్తాయి. పదవుల స్వీకరణకు అనుకూలం. వ్యతిరేకులు మీ సాన్నిహిత్యం కోరుకుంటారు. తొందరపడి హామీలివ్వవద్దు. వ్యవహార ఒప్పందాల్లో మెలకువ వహించండి. పనులు వేగవంతమవుతాయి. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. మీ బలహీనతలు అదుపులో ఉంచుకోండి.


సింహం

మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

వ్యవహారాలు సమర్థంగా నడిపిస్తారు. ఎదుటివారికి మీపై నమ్మకం కలుగుతుంది. అవకాశాలు కలిసి వస్తాయి. వ్యూహాత్మకంగా ముందుకు సాగుతారు. డబ్బులు చేతికి అందుతాయి. ఖర్చులు ప్రయోజనకరం. విలాస వస్తువులు అమర్చుకుంటారు. రశీదులు, పత్రాలు జాగ్రత్త. అభినందనలు, సత్కారాలు అందుకుంటారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి.


కుంభం

ధనిష్ఠ 3,4; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదాలు

శుభకార్య యత్నం ఫలిస్తుంది. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. అప్రయత్నంగా అవకాశాలు కలిసి వస్తాయి. ఖర్చులు పెరిగినా వెసులుబాటు ఉంటుంది. ఆప్తులకు సాయం అందిస్తారు. ఇంట్లో సందడి నెలకొంటుంది. చక్కని ప్రణాళికలతో పనులు పూర్తి చేస్తారు. దంపతుల మధ్య సఖ్యత నెలకొంటుంది. బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి.


కన్య

ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

ఆశాదృక్పథంతో యత్నాలు సాగించండి. మీ కృషి ఫలించే రోజు త్వరలోనే ఉంది. అవకాశాలను తక్షణం వినియోగించుకోండి. సలహాలు, సహాయం ఆశించవద్దు. స్వయంకృషితో అనుకున్నది సాధిస్తారు. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. పొదుపు చేసిన సొమ్ము ముందుగా తీసుకుంటారు. మీ అభిప్రాయాలను కచ్చితంగా తెలియజేయండి.


మీనం

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

ఈ వారం కొత్త యత్నాలు ప్రారంభిస్తారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు తొలగుతాయి. వ్యవహార ఒప్పందాలకు అనుకూలం. పనులు నిదానంగా పూర్తవుతాయి. ఆత్మీయులకు వివాహ సమాచారం అందిస్తారు. దంపతుల మధ్య అన్యోన్యత నెలకొంటుంది. ప్రకటనలను విశ్వసించవద్దు. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. ఉద్యోగయత్నంలో నిరుత్సాహం తగదు.

హోమియోతో సంతానసాఫల్యం అవుతుందా?

మా పెళ్లయి నాలుగేళ్లవుతోంది. ఇప్పటి వరకు సంతానం కలగ లేదు. ఎన్నో ఆసుపత్రులు తిరిగాం. పరీక్షలన్నీ చేయించాం. కానీ ఫలితం లేదు. హోమియోలో మా సమస్యకు పరిష్కారం దొరుకు తుందా? మాకు సంతాన భాగ్యం కలిగే అవకాశం లభిస్తుందా?

- రమారాజశేఖర్, భీమిలి

ఏడాదిపాటు ఎలాంటి సంతాన నిరోధక పద్ధతులు పాటించకుండా శృంగారంలో పాల్గొన్నా సంతానం కలగకపోతే దీనిని సంతానలేమి సమస్యగా చెప్పవచ్చు. మీలో సమస్య ఎవరిలో ఉందో పరీక్ష చేస్తే కానీ చెప్పలేం. సంతానలేమికి స్త్రీలలో మాత్రమే కాకుండా పురుషుల్లోనూ కారణాలుంటాయి.

పురుషుల్లో కారణాలు

వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉండటం, కణాల కదలిక తక్కువగా ఉండటం, నపుంసకత్వం, వెరికోసిల్, సుఖవ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు సంతానలేమి కారణమవుతాయి. పొంగు, గవదబిళ్లలు వంటి జబ్బులు గతంలో వచ్చాయేమో తెలుసుకోవాలి. మద్యపానం, స్మోకింగ్, వెన్నెముక, పురుషాంగానికి ఎప్పుడైనా దెబ్బలు తగిలాయా? అనే విషయాన్ని పరిశీలించాలి. మగవారిలో వీర్యంలో కనీసం 60 మిలియన్ వీర్యకణాలు ఉండి, కనీసం 40 శాతం మొటిలిటి ఉండి, 80 శాతం నార్మల్‌లో ఉంటే ఆ వీర్యం గర్భధారణ సామర్థ్యం కలిగి ఉంటుంది.

స్త్రీలలో కారణాలు

అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, అవగాహన లోపం, సుఖవ్యాధులు, అండం సరిగ్గా విడుదల కాకపోవడం, ట్యూబుల్లో బ్లాకులు వంటి సమస్యలను గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవాలి. స్త్రీలు టీవీఎస్, ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్ఎస్, ప్రొలాక్టిన్, అబ్డామిన్‌స్కాన్, ఫాలిక్యులర్ స్టడీ వంటి పరీక్షలతో చాలా సమస్యలు తెలుసుకోవడానికి వీలవుతుంది.

హోమియో చికిత్స

ముందుగా సంతానలేమికి గల కారణాలను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేయాలి. వివాహానికి పూర్వం, తరువాత ఉన్న, మారుతున్న ఆరోగ్య పరిస్థితులను పరిశీలించాలి. స్త్రీ, పురుషులలో ఉన్న లోపాలు సరిదిద్దగల మంచి మందులు హోమియోలో ఉన్నాయి. కానీ ఇక్కడ హోమియో వైద్యుని ఎంపిక చాలాముఖ్యం. మనం గుండెకు సంబంధించి ఒక మంచి కార్డియాలజిస్టును ఎలా వెతుకుతామో, అలాగే హోమియో డాక్టర్‌ను ఎంచుకోవడంలో శ్రద్ధ చూపించాలి. ఈ సమస్య మానసిక, శారీరక, సున్నితమైన అంశం. దీనికి చికిత్స చేయు వైద్యుడు మానవతా విలువలతో పాటు సున్నిమతమైన మనసు కలిగి ఉండాలి. రోగికి ఉన్న అవగాహన వారి సమస్యలను ఎంత వరకు అర్థం చేసుకున్నారు? వంటి విషయాలను నిస్సంకోచంగా చర్చించాలి. హోమియో వైద్యునికి మెడిసిన్, పాథాలజీ, గైనకాలజీ, అనాటమీ విజ్ఞానం వ్యాధి నిర్ధారణకు చాలా వరకు ఉపయోగపడుతుంది. నిపుణుడైన వైద్యున్ని ఎంపిక చేసుకుంటే మీ సంతాన లేమి సమస్య ఇట్టే తొలగిపోతుంది.

సంతానం అనేది ఒక మధురమైన స్వప్నం. మాతృత్వం అనేది ఒక తీయని నిజం. చాలా చిన్న లోపాలే సంతానప్రాప్తిని అడ్డుకుంటాయి. దీంతో మానసిక అశాంతి చోటుచేసుకుంటుంది. ఈ లోపాలను తొలగించడానికి హోమియో వైద్యం అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది.

డా. మధు వారణాశి, ఎం.డి
ప్రముఖ హోమియో వైద్యులు
ప్లాట్‌నెం 188,
వివేకానందనగర్ కాలనీ,
కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 8897331110
8886 509 509



కడుపులో మంట తగ్గేదెలా?

నా పేరు నారాయణమూర్తి. నా వయస్సు 45. గత రెండేళ్లుగా కడుపులో మంట, తేన్పులు సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. రోజూ మాత్ర వేసుకుంటే తప్ప ఉపశమనంగా ఉండటం లేదు. ఏదైనా తినాలంటే భయం వేస్తుంది. కంటి ముందు రుచికరమైన ఆహార పదార్థాలున్నా నోరు కట్టేసుకోవాల్సి వస్తోంది. నా సమస్యకు హోమియోలో పరిష్కారం లభిస్తుందా?

మానవ శరీరంలో అన్నిటికన్నా జీర్ణాశయ వ్యవస్థ చాలా పెద్దది. మనకు వచ్చే వ్యాధుల్లో 80 శాతం వ్యాధులు జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించినవే ఉంటాయి. మనం తీసుకునే ఆహారపదార్థాలు ఆహారనాళం ద్వారా జీర్ణాశయం చేరతాయి. జీర్ణాశయం చేరిన ఆహారం ఎన్నో రసాయన మార్పులు చెంది చిన్నపేగుల ద్వారా ప్రయాణించి పెద్దపేగులకు చేరుతుంది. ప్రతి వ్యక్తికి ఆకలి కలగడానికి జీర్ణాశయంలో పెప్సిన్ అనే ఎంజైమ్, జీర్ణం కావడానికి హైడ్రోక్లోరికామ్లం ఉత్పత్తి అవుతూ ఉంటాయి. ఇవి సమపాళ్లలో ఉత్పత్తి అయినపుడు పొట్టలో ఎటువంటి బాధ ఉండదు. జీవనవిధానంలోమార్పులు, విరుద్ధ ఆహారం తినడం వల్ల, మసాలాలు, మద్యపానం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణాశయంలో ఆమ్లాదిక్యత అధికమై జీర్ణక్రియ అసంపూర్ణంగా జరిగి పొట్టలో మంట, ఛాతీలో మంట ప్రారంభమవుతాయి. ఈ యాసిడ్ అలానే దీర్ఘకాలం ఉత్పత్తి అయినపుడు కడుపులో అల్సర్ మొదలవుతుంది. ఈ అల్సర్ దీర్ఘకాలంలో కేన్సర్‌గా కూడా మారవచ్చు. వీటినే మనం జీర్ణాశయ వ్యాధులంటాం.

పుండ్లు ఏర్పడితే : ఎసిడిటీకి సరియైన చికిత్స తీసుకోకపోతే పరిస్థితి తీవ్రంగా మారి కణజాలం దెబ్బతిని పుండుగా మారుతుంది. దీనినే పేగుపూత అంటారు. ఇది రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. 1. గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ 2. డ్యుయోడినల్ అల్సర్. ఈ అల్సర్ ఒకటి గానీ, అనేకం గానీ ఏర్పడవచ్చు. తరచుగా కడుపునొప్పి రావడం, రాత్రుళ్లు నిద్రపట్టకపోవడం, అజీర్తి, ఆకలి తగ్గడం, కొన్నిసార్లు రక్తవాంతులు కావచ్చు. అల్సర్ జీర్ణాశయ వెనకభాగంలో ఏర్పడితే దాని ప్రభావం పాంక్రియాస్‌పై పడి వెన్నులో నొప్పి రావచ్చు. కొన్నిసార్లు విరేచనంలో రక్తస్రావం నల్లగా కావచ్చు. కాబట్టి కొన్ని పరీక్షలు చేసి సమస్య ఎక్కడుంది? ఏ స్థాయిలో ఉంది? అనే అంశాలను పరిశీలించాలి.

గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలకు హోమియోలో మంచి మందులున్నాయి. ఆధునిక వైద్యవిధానంలో గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు తాత్కాలికంగా తగ్గుతాయి. కానీ, హోమియో మందులతో శాశ్వతంగా తగ్గుతుంది. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలను నిర్మూలించడానికి హోమియోలో అద్భుతమైన మందులున్నాయి. ఇవి సామాన్యంగా రోగి తత్వాన్ని బట్టి పనిచేస్తాయి. హోమియో మందులు రోగనివారకాలుగానే కాకుండా శాశ్వత నిరోధకాలుగా పనిచేస్తాయి. అనుభవజ్ఞుడైన హోమియో వైద్యుని పర్యవేక్షణలో మందులు వాడితే గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు శాశ్వతంగా తగ్గించవచ్చు.

శ్రామిక సంస్కృతి ఆనవాళ్లు

రామాయణమంత సుదీర్ఘ చరిత్ర ఉన్న రజక కులాల తరతరాల పరాధీనతనూ, నిస్సహాయ, నిర్బంధ బానిసత్వాన్నీ కథల రూపంలో ఉంచిన మొట్టమొదటి కథా సంపుటి వింజమూరి మస్తాన్‌బాబు రాసిన 'మడేలుమిట్ట కథలు'. ఆ కులానికి చెందిన సమూహ మానసిక స్థితిగతులనూ సుఖ దుఃఖాలనూ, ఆనంద విషాదాలనూ తెలుగు సాహిత్యంలో వ్యక్తీకరించేందుకు నూరేళ్లకు పైగా కాలం పట్టడం విచిత్రం. ప్రాంతాల పేరుతో వచ్చిన చాలా కథా సంపుటాల్లాగా ఇందులోని కథలు దుఃఖాన్ని నటించవు, అసందర్భాలను అరువు తెచ్చుకోవు. కథా వస్తువులోని స్వచ్ఛత/అమాయకత్వం రచనను ప్రాణదీపమై వెలిగించి మనల్ని కడకంటా చదివిస్తాయి. కొండొకచో కదిలిస్తాయి. ఈ సంపుటిలోని 'వండని కూడు' కథ రజక కుల పురాణాన్ని వివరిస్తుంది. ఈ కథతో పాటూ, గరిశెలో దెయ్యం, గర్భశివలింగం, మంచుకాలం, పరవ వంటి కథలు ఆ వృత్తిలోని శ్రమైక జీవన సౌందర్య విషాదాన్ని నిరాడంబరంగా అర్థం చేయిస్తాయి. నిజానికి ఇవి కథల రూపంలోని ఒక తరపు చారిత్రక గాథలు. బాబులు అనే రజక కుర్రాడి జ్ఞాపకాలలో మేలుకొన్న ఆ కుల ఐతిహ్యాలు. తరతరాల రజక కుల శ్రామిక సంస్కృతికి ఆనవాళ్ళు. స్థానికతను కల్తీ లేకుండా అచ్చ నెల్లూరి గ్రామీణపదాల్లో, పలుకుబడితో పరిమళించే ఈ సంపుటిలోని ఇరవైమూడు కథలు చార్వాక కళాపీఠం రాచపాళెం రఘు ఆర్థిక సహాయంతో పుస్తక రూపం దాల్చడం విశేషం.

మడేలుమిట్ట కథలు
వింజమూరి మస్తాన్‌బాబు
పేజీలు : 160,
వెల : రూ. 50
ప్రతులకు :
94919 20429,
ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు



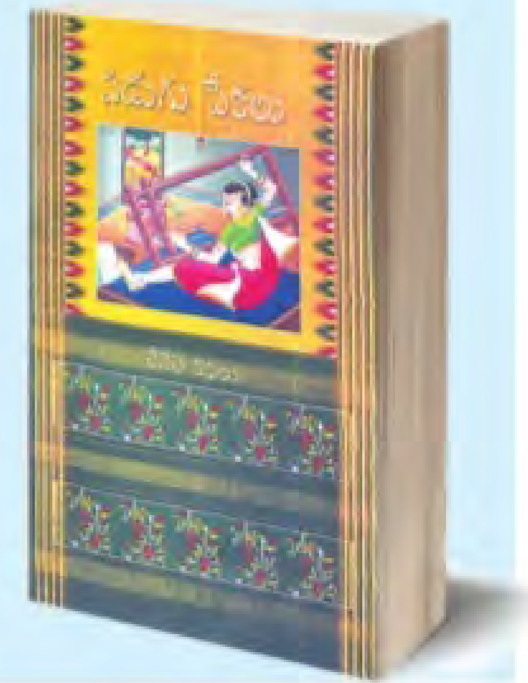
కొత్త పుస్తకాలు

తరతరాల చేనేత వెతలు

దాదాపు అటూ ఇటూ వందేళ్ల కాలంలో తెలుగు సమాజంలోని చేనేత కుల వృత్తికారుల జీవన నేపథ్యంగా రాసిన యాభై ఎనిమిది కథలను 'పడుగుపేకలు' పేరుతో సంకలనంగా వెలువరించింది ఫోరమ్ ఫర్ కన్సర్న్‌డ్ బీసీస్. చేనేత జీవితాలలో నుంచి తెలుగు కథను వెతికి పట్టి చూపించిన మొట్టమొదటి వృత్తి అస్తిత్వ కథాసంపుటి ఇది. తెలుగులోనే కాదు భారత సమాజంలో కీలకమైన నేత పనికి సంబంధించిన సాహిత్య వ్యక్తీకరణ ఎంత అల్పస్థితిలో ఉందో ఈ సంపుటి చెప్పకనే చెబుతుంది. చేనేత వృత్తి మనదేశంలో పుట్టింది మొదలు ఆ వృత్తిదారుల జీవితాల్లోని దోపిడీనీ, పీడననూ, దారుణమైన పరాధీనతనూ, విధ్వంసాన్నీ వివిధ కోణాల్లో వ్యక్తం చేశాయి ఈ కథలు. అదే సమయంలో ఆ లోటును పూడ్చాల్సిన బాధ్యతనూ గుర్తు చేస్తాయి. తెలుగు సమాజాన్ని వృత్తిజీవితాల పట్ల సెన్సిటైజ్ చేయడంలో భాగంగా ప్రచురించిన ఈ సంపుటి ఆ మేరకు తన బాధ్యతను నెరవేర్చింది. చేనేత వృత్తి ఉత్థాన పతనాలను వివరంగా తెలిపే సంగిశెట్టి శ్రీనివాస్ పరిచయ వ్యాసం ఇన్స్పైరేటివ్‌గా ఉండడమే కాదు, తక్కువ పేజీల్లో విస్తారమైన విషయాలను తెలియజేస్తుంది. వృత్తికథల మీద పరిశోధనలు చేసేవారికి ఈ పుస్తకం రిఫరెన్స్‌గా ఉపయోగపడుతుంది. మేడికుర్తి ఓబులేసు, వెల్దండి శ్రీధర్, సంగిశెట్టి శ్రీనివాస్ ఈ సంపుటి సంపాదకులు.

– ఎస్పీ

పడుగుపేకలు (చేనేత కథలు)
పేజీలు : 568, **వెల :** రూ.300
ప్రతులకు : 98492 20321, ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు



రంగుల రుతువు

రుతువులన్నీ ఒక్క రంగులో ఉండవు. పోనీ, ఒక్కో రుతువుకూ ఒక్కో రంగూ ఉండదు. ఒక్క రుతువులోనే ఎన్నెన్నో రంగుల విచిత్ర విన్యాసం కొనసాగుతూంటుంది. ఆ రంగుల విన్యాసాన్ని చూడగలిగేవారు కెక్యూబ్ వర్మ 'కాగుతున్న రుతువు'లోని కవిత్వాన్ని ఆస్వాదించగలుగుతారు. 'వెలగని వీధి దీపం చుట్టూ / ఓ రెక్క తెగిన మిణుగురు' విలాపాన్ని అక్షరాల్లో బంధించి అతి రహస్యంగా అందరికీ వినిపిస్తున్నాడు. 'నువ్విలా జ్వరం వాసనేస్తూ/ ముడుచుకున్నప్పుడు/ ఒక వేడి అన్నం ముద్దలా' పలకరిస్తాడు. 'గాయమైన స్వప్న శకలాలకు వెదురుపూలు/ రెక్కలు అతుకుతూ' కనిపిస్తాడు. విప్లవ కవిత్వమంటే ఇలాగే ఉండాలనే వారికీ, ఇలాగే ఉంటుందని అనుకునేవారికీ వర్మ కవిత్వం ఒక విరుగుడు. 'అసంపూర్ణత్వమేదో కుంచె చివర/ వర్ణాల వెనకాల విరిగిపోతూ..' అంటూ రుతువులోని రంగుల రహస్యాన్ని సున్నితంగా విప్పడంలో వర్మ పరిణతి సాధించాడు.

- దేరా

కాగుతున్న రుతువు, కెక్యూబ్ వర్మ
పేజీలు : 174, **వెల :** రూ. 80
ప్రతులకు : 94934 36277, ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు



హాస్యానికి బండగుర్తులు!

శంకర నారాయణ మహా సీరియస్ మనిషి. కాబట్టే, హాస్యాన్ని కూడా సీరియస్‌గా తీసుకున్నారు. హాస్యానికో అవధాన ప్రతిపత్తి తీసుకొచ్చారు. అంతటితో ఆగకుండా ఉత్పల-చంపకమాలల పక్కన చాపేసి కూర్చోబెట్టారు, సహ స్రావధానుల ముందు సగర్వంగా నిలబెట్టారు. బెల్లం పాకంలో అద్దాకే చక్రాలు జిలేబీలు అయినట్టు... జీవితం పట్ల ఎంతోకొంత సానుకూల దృక్పథమూ, కాస్తోకూస్తో హాస్యస్పృహా ఉన్నవారి విషయంలో మాత్రమే మామూలు గుర్తులు 'తీపి గుర్తులు' అవుతాయి. ఆ రెండు సుగుణాలూ హాస్యబ్రహ్మ శంకరనారాయణకు పుట్టుకతోనే అబ్బిన విషయం ఈ పుస్తకాన్ని చదివితే అర్థం అవుతుంది. అనుభవాల్లోంచీ, జ్ఞాపకాల్లోంచీ, సంభాషణల్లోంచీ, అక్కడక్కడా కష్టాల్లోంచీ హాస్యాన్ని పుట్టించారు రచయిత. 'తీపి గుర్తులు'లో నవ్వించే హాస్యమే కాదు, ఎలా నవ్వును సృష్టించుకోవచ్చో నేర్పించే సూత్రమూ ఉంది. ఆ కిటుకు కనుక ఒంటబట్టించుకుంటే, ఎవరి జీవితానికి వారు హాస్యావధానే! శంకరనారాయణ లాగానే, అమెరికా వీసా అలవోకగా సంపాదించుకోవచ్చు. అప్పూ డప్పూ లేకుండానే జీవితంలో పైకి రావచ్చు. ఎప్పుడైనా ఆత్మకథ లాంటిది రాసుకుంటే, రెండొందల పేజీల పుస్తకంలో యాభై పేజీల్ని సత్కార పురస్కారాల చిట్టా పద్దులకే కేటాయించుకోవచ్చు.



తీపిగుర్తులు, హాస్యబ్రహ్మ శంకరనారాయణ
పేజీలు: 200; **వెల:** రూ.150
ప్రతులకు: 80083 33227, ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

స్పోర్ట్స్ క్విజ్ - 4



1. ఈ ఫోటో సందర్భం ఏమిటో చెప్పగలరా?
2. ఇంటర్నేషనల్ ఒలింపిక్ కమిటీ ప్రధాన కార్యాలయం ఎక్కడ ఉంది?
3. మొదటి మూడు టెస్ట్ మ్యాచ్‌లలో వరుసగా సెంచరీలు చేసిన ఇండియన్ బ్యాట్స్‌మన్ ఎవరు?
4. 'పయ్యోలి ఎక్స్‌ప్రెస్' అని పిలిచేది ఎవరిని?
5. ఆసియన్ గేమ్స్ 400 మీ. పరుగు పందెంలో బంగారు పతకం గెలుచుకున్న తొలి భారతీయ మహిళ ఎవరు?
6. ఇండియా తమ తొలి అంతర్జాతీయ వన్డే మ్యాచ్ ఎక్కడ ఆడింది?

జవాబులు :

1. 1992 వరల్డ్‌కప్‌లో ఇండియా-పాకిస్తాన్ మ్యాచ్ సందర్భంగా వికెట్ కీపర్ కిరణ్ మోరె పదే పదే ఔట్ కోసం అప్పీల్ చేస్తుండడంతో కోపం వచ్చిన మియాందాద్ చేసిన విన్యాసమిది.
2. స్విట్జర్లాండ్‌లోని లాసన్నె నగరంలో.
3. మహమ్మద్ అజరుద్దీన్. కోల్‌కత, చెన్నై, కాన్పూర్‌లలో ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన టెస్ట్ మ్యాచ్‌లలో వరుసగా సెంచరీలు చేశాడు.
4. పరుగుల రాణిగా పేరొందిన పి.టి. ఉషని.
5. కమల్జిత్ సంధు. పంజాబ్ రాష్ట్రానికి చెందిన ఈమె 1970లో బ్యాంకాక్‌లో జరిగిన ఆసియన్ గేమ్స్‌లో బంగారు పతకం గెలిచింది.
6. ఇంగ్లండ్‌లోని హెడింగ్లేలో. 1974 జూలై 13న ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో ఇండియా ఓటమి పాలయింది.

గత వారం జవాబులు

✻	1 గో	ప్యం	✻	2 పే	3 నా	✻	4 ధం	5 అ	6 వ	7 రో
8 బూ	చి	✻	9 త	క	రా	10 రు	✻	11 మ	ర	క
డి	✻	12 పం	థా	✻	13 య	మ	14 గో	ల	✻	లి
15 ద	16 ర	✻	స్తు	✻	ణ	✻	పా	✻	17 ప	✻
✻	జా	✻	✻	18 క	✻	19 క	లం	20 కా	రి	✻
21 వే	యి	✻	22 హ	రి	23 వి	ల్లు	✻	24 క	టా	25 రి
ద	✻	26 చి	✻	✻	త్తు	✻	27 ము	మ్మ	ల	రా
28 న	29 క్ష	త్ర	30 కు	డు	✻	✻	త్తు	✻	✻	ము
✻	మా	✻	ము	✻	31 జా	32 కీ	✻	33 క	ప్పం	✻
34 అ	ప	నిం	ద	✻	35 వ	లు	36 వ	లు	✻	37 సా
38 జా	ణ	✻	39 ము	ర	ళి	✻	40 సు	వ	ర్ణ	ము

పూరణం

నిర్వహణ : గొరుసు

1	2		3	✻	4	5	✻	6		7
8		✻	9	10	✻	11	12		✻	
	✻	13			✻	14			✻	
15	16		✻	17	18		✻	✻	19	✻
✻	20			✻		✻	21	22		23
24			✻	25		26	✻	27		
28		✻	29		✻	30	31		✻	
✻	✻	32		✻	33			✻	34	✻
✻	35		✻	36		✻	37			✻
38			39	✻		✻		✻	40	41
	✻	42		✻	✻	43			✻	

అడ్డం

1. తెలుగు 'డిక్షనరీ' (4)
4. తోడు లేకుండా ఈ పీనుగు వెళ్లదట! (2)
6. కంచిలో కొలువైన దేవత (3)
8. గుంజ వంటిదే (2)
9. సందర్భాన్ని బట్టి చెట్టు మూలం / భిన్నం - అట్నుంచి (2)
11. సంస్కృతంలో యజ్ఞం (3)
13. తిరుమల వెంకన్న ఏ మొక్కులవాడు?(3)
14. ఆద్యంతాలు వానతో తర్కబద్ధంగా చేసేది (3)
15. దీని పుట్టుక ద్వాపరయుగానికి అంతమట! (3)
17. చిత్రగుప్తుడి విలాసం (3)
20. వెనకనుండి వచ్చిన రామభక్తురాలు (3)
21. ఒక కంటి జబ్బు (4)
24. ఒక రాగం (3)
25. వధూవరులకు నొసటన కట్టే భూషణం(3)
27. కళ్లకు దిద్దుకునేది - అట్నుంచి (3)
28. వాడుకలో చుంబనం (2)
29. కాలి అడుగు భాగం (2)
30. కాగడా వంటిదే (3)
32. దేవుడికి వేసే (సాంబ్రాణి) పొగ (2)
33. బాలుడికి వ్యతిరేకం (3)
35. మంగళసూత్రం (2)
36. ఏకాగ్రత (2)
37. డప్పు కొడ్తూ చేసే ప్రకటన (3)
38. బుద్ధుడిని భోజనానికి ఆహ్వానించిన వేశ్య(4)
40. తల తెగిన ఆటంకం - కొలతగా మారింది (2)
42. తిరగబడ్డ తెలుగు 'ఆర్ట్ ' (2)
43. యముడికి చుక్కలు చూపించిన సాధ్వి (3)

నిలువు

1. రహస్యం (4)
2. తాళపత్రాలపై దీనితోనే రాసేవారట (2)
3. ప్రతిష్ఠ తోడిది, ఈ మధ్యకాలంలో ఈ హత్యలు ఎక్కువయ్యాయి- కిందనుండి(3)
5. జక్కవ పక్షి ; ఈ పేరుతో శోభన్‌బాబు, వాణిశ్రీ జంటగా సినిమా కూడా వచ్చింది(4)
6. 'కాబట్టి' కి ప్రత్యామ్నాయం (3)
7. రాకెట్ ఆయుధం (3)
10. దుఃఖం (3)
12. ఇది ముట్టించడమంటే అంతం చేయడమని! (2)
13. ఊత (4)
16. పొలిమేర (4)
18. వికృతిలో రాక్షసి (3)
19. తడబడ్డ ఇటుక (3)
22. వెలుగు కానిది (3)
23. చోటు / స్థానం (3)
24. ముఖం (2)
25. ఒక చెట్టు, దీని గింజలో పోషకాలు మెండు (2)
26. పెద్ద లాంతరు (3)
29. పండుతుంది కాని పండు కాదు (2)
31. తెనాలిరామలింగడిని ఇలా పిలుస్తారు(5)
32. ఒకనాటి క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్, శకుని పాత్ర వేయడంలో సి.ఎస్.ఆర్ తర్వాత ఈయనే(4)
33. బాట ఆద్యంతాలుగా చేదోడు (3)
34. కిరీటం (3)
35. రాగి... సున్నా లుప్తం (2)
38. తనకు తానుగా చేసుకునే హత్య (2)
39. నడుస్తున్న యుగం తలకిందులైంది (2)
41. ఇదే చేను మేస్తే ఇక ఎవర్ని అడుగుతాం? (2)

సంతోష్ జీవ ప్రపంచమిది!



కొస మెరుపు

కోపంగా ఉరిమి చూస్తున్న పెద్దపులి ముందు దర్జాగా కూర్చుని, చిరునవ్వులు చిందిస్తున్న ఇతని పేరు డాక్టర్ సంతోష్ గైక్వాడ్. ఏంటి, పులి ముందు అలా కూర్చున్నాడు, బొత్తిగా భయం లేదా? అని ఆశ్చర్యపోకండి. చూడ్డానికి బతికున్నట్టుగా కనిపిస్తున్నా... నిజానికి అది చనిపోయిన పులి. జంతు కళేబరాలను సేకరించి, అవి కుళ్లిపోకుండా రక్షించడమే సంతోష్ పని. దీన్ని 'వైల్డ్‌లైఫ్ టాక్సిడర్మి' అంటారు. "చనిపోయిన జంతువులకు జీవకళ తిరిగి తేవడమంటే నాకెంతో ఇష్టం. ఇలా చేస్తే చచ్చిన వాటికి కొత్త జీవితాన్ని ఇచ్చాననిపిస్తుంది. దీనికోసం డాక్టర్ వృత్తిని కూడా పక్కన పెట్టేశాను" అంటారాయన. అనేక జంతు కళేబరాలకు ప్రాణం పోసిన సంతోష్ గైక్వాడ్, మనదేశంలో ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన ఏకైక టాక్సిడర్మిస్ట్ కావడం కొసమెరుపు.

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహారాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్‌శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాధ్ బదరీనాధ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00

ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు

విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00